

# Rijmijder GAAT DE WEG OP

Een miljoen Nederlanders vinden autorijden eng. Vooral vrouwen sluiten zichzelf op in een vicieuze cirkel van weinig rijroutine en weinig zelfvertrouwen. Ook Saskia Decorte dacht dat ze geen recht had op dat roze pasje – tot ze zich uitleverde aan een rijangstrainer.

TEKST: **SASKIA DECORTE** FOTOGRAFIE: **ERIC VAN DEN ELSEN** STYLING: **NICOLE DE WERK** VISAGIE: **NIELS WAHLERS**

**I**n feite is het krankzinnig om in een blik van duizend kilo te stappen om daarmee met 130 kilometer per uur over een snelweg te gaan scheuren. Ik hoef maar een piepklein beetje te veel naar rechts te sturen, en ik ben dood. Of iemand anders is dood.

Dat is wat ik denk als ik achter het stuur van een auto kruip. Daarom gebruik ik het roze pasje in mijn portemonnee – dat iemand me na honderdtwintig rijlessen en zes examens overhandigde met de woorden: ‘Je bent er geen ster in, maar vooruit’ – vooral om me mee te identificeren.

In de dertien jaar dat ik het pasje nu heb, beweeg ik me voornamelijk voort per trein en fiets. Wat meestal geen probleem is, omdat ik op twintig minuten fietsen van mijn werk woon. Het wordt nij-



De instructeur ziet  
het al aan mijn handen;  
ik vind het eng

pender als blijkt dat de reis naar het vakantiehuisje zal bestaan uit drie treinen, een streekbus en zeven kilometer lopen. En nee, we kunnen níet met de auto. Want ja, ik heb rijangst.

## Half miljoen rijmijders

Schrale troost: ik ben niet bepaald de enige. Volgens Jan van den Berg, psycholoog bij angstbehandelcentrum ipzo en auteur van *Omggaan met rijangst*, lijden in Nederland ongeveer een miljoen mensen aan een vorm van die angst: 'Naar schatting vermijdt de helft van hen het autorijden helemaal. De andere helft rijdt nog wel, maar doet dat met angst en beven.'

# Hoe kom je aan rijangst, en hoe kom je eraf?

Rijangst is een breed begrip, zegt Jan van den Berg, psycholoog bij angstbehandelcentrum ipzo. **Driekwart van alle rijangstigen lijdt aan een 'lichte' vorm. Een kwart heeft een echte angststoornis;** bij hen kan een ongevaarlijke situatie, zoals een onschuldige bochtje, al tot hevige paniek leiden. Daardoor gaan ze het autorijden op den duur vermijden. Vaak komt dit soort extreme rijangst voort uit een ander probleem, zoals een paniekstoornis, extreme faalangst of fobie. 'Mensen met hoogtevrees durven vaak niet over bruggen te rijden. En mensen die overspannen of burn-out zijn, ontwikkelen vaak ook snelwegangst. Daarnaast zijn er duizenden ervaren automobilisten die niet meer in de auto durven vanwege bijvoorbeeld traumatische herinneringen aan een ongeval.'

Mensen met een rijangststoornis hebben weinig aan extra rijlessen. 'Ze hebben meer baat bij gedragstherapie, waarbij ze naast gesprekken met een psycholoog zelf oefenen op de weg. De resultaten daarvan zijn veelbelovend: 80 procent zit na acht maanden weer ontspannen in de auto.'

**De meest voorkomende, lichte vorm van rijangst heeft meestal te maken met een gebrek aan ervaring:** door faalangst niet goed durven rijden, of het rijden uit gewoonte aan de partner overlaten. Deze mensen adviseert Van den Berg weer te gaan rijden met een instructeur; zo ontdekken ze of hun vaardigheden nog goed genoeg zijn om veilig de weg op te gaan. 'Is er na vijf lessen geen vooruitgang, dan zit de oorzaak waarschijnlijk dieper. **Gaat het wél goed? Oefen dan zelf verder, liefst twee of drie keer per week. Bij voorkeur anderhalf uur lang** – anders krijg je angst niet de tijd om uit te doven en zie je hem steeds weer bevestigd.'

Die rijangstigen lijken vooral vrouwen te zijn. Zo geeft in het eigen onderzoek van *Psychologie Magazine* (zie kader) ruim de helft van de vrouwen aan weleens angstig achter het stuur te zitten – tegenover een vijfde van de mannen. En een derde van de vrouwen geeft toe weleens smoezen te verzinnen om maar niet te hoeven rijden, zoals 'ik heb de verkeerde schoenen aan' of 'ik ben te moe' – terwijl amper 5 procent van de mannen dat doet.

Overigens kan het ook zo zijn dat vrouwen hun angst eerder toegeven, zegt Van den Berg: 'Van mannen is het toch minder sociaal geaccepteerd als ze geen auto durven rijden. En omdat mannen voor hun werk vaker in de auto moeten zitten, zoeken ze meestal sneller hulp dan vrouwen.' Heel wat mensen, vooral vrouwen, blijven dus letterlijk met hun rijangst rondlopen. Zonde, want in het onderzoek van *Psychologie Magazine* geeft bijna een kwart van de mensen met een rijbewijs aan dat ze zó tegen autorijden opzien dat ze liever het openbaar vervoer kiezen – ook als hun reistijd daardoor veel langer is. Of dat ze zelfs minder ondernemen dan ze zouden willen.

Terwijl die angst heel goed te verhelpen is, zegt Jan van den Berg. Met veruit de meerderheid van de rijangstigen is waarschijnlijk niets ernstigs aan de hand; ze hebben vooral een gebrek aan routine, waardoor ze weinig zelfvertrouwen hebben op de weg (zie het kader links).

## Grootste onzekerheden

Omdat ik mezelf wel herken in dat gebrek aan routine, meld ik me op een vrijdag de dertiende bij een ANWB-filiaal in Rijswijk. Hier ga ik met een zogenaamde RijZeker-training van de ANWB onder begeleiding oefenen met autorijden. 'Zo krijg je meer vertrouwen om daarna zelfstandig de weg op te gaan,' vertelt trainer Jan van Ruiten me. Van Ruiten en zijn collega's zijn geen psycholoog, maar wel ervaren rijinstructeurs die erin getraind zijn om met mensen met faalangst om te gaan.

Het begint al goed: tot mijn schrik blijkt het ANWB-filiaal in Rijswijk vlak bij het CBR te liggen. Hetzelfde CBR waar ik bij mijn allereerste rijexamen de auto startte om hem vervolgens bijna tegen een muurtje op de parkeerplaats te rijden – het was het kortste rijexamen ooit; ik hoefde niet eens te vragen of ik gezakt was.

Maar voorlopig zijn ik en de rest van de mensheid nog even veilig: het eerste deel van de RijZeker-training bestaat uit theorie om de meest voorkomende problemen en onzekerheden weg te nemen. Die van mij? Ik ben vooral bang om alleen in de

## Beetje spanning of echte rijangst?

WAAR  
NIET WAAR

### Test jezelf en herken je spanning

- Als ik moet rijden, staat het zweet me in de handen
- Na het autorijden ben ik vermoeid
- Als er een bijrijder naast me zit, voel ik me ongemakkelijk
- Van autorijden krijg ik een gespannen nek
- Ik voel me zo opgejaagd in het verkeer
- Tijdens het autorijden heb ik een gespannen ademhaling
- Ik heb een hekel aan autorijden
- Ik krijg snel gespannen onderbenen van autorijden
- Ik ben te voorzichtig in het verkeer
- Als ik relaxed ben, is mijn rijgedrag anders
- Ik kan verkeerssituaties moeilijk overzien

**Kiest u 'waar' bij meer dan twee zinnen?** Dan vindt u autorijden waarschijnlijk niet zo prettig. Doe in dat geval de volgende test om te ontdekken of uw spanningsklachten zijn uitgegroeid tot ware rijangst.

### Heb ik echt rijangst?

- Door mijn rijangst kan ik moeilijk mijn beroep uitoefenen
- Door mijn rijangst bezoek ik minder vaak mensen en instanties dan ik zou wensen
- Door mijn rijangst vermijd ik geregeld auto te rijden
- Door mijn rijangst ben ik aangewezen op anderen
- Door mijn rijangst ben ik onzeker over mezelf geworden
- Ik durf niet eerlijk uit te komen voor mijn rijangst tegenover anderen
- Als ik met de auto zou moeten rijden, ben ik van tevoren al onrustig
- Ik neem als gevolg van mijn angst andere routes dan ik zou nemen wanneer ik geen angst had
- Op snelwegen durf ik vaak niet in te halen

**Meer dan twee zinnen met 'waar' beantwoord?** Dan heeft u waarschijnlijk hinderlijke rijangst. U behoort tot de groep mensen die enige hulp nodig heeft om die angst te overwinnen.



Ik heb al jaren niet meer met een schakelbak gereden. Kan ik dat nog wel?

auto te zitten, omdat ik erg aan mezelf twijfel: 'Ik heb gekeken. Maar heb ik het wel goed gezien?' Daarom wil ik het liefst dat er in de auto iemand naast me zit die met me meekijkt ('Kan ik? Echt?').

Mijn faalangst uit zich in allerlei smoezen om maar niet de weg op te gaan, zoals 'ik kan niet schakelen'. De enkele keer dat ik in de afgelopen jaren heb gereden, was – lekker veilig – in een auto-maat. En 'dus' kan ik nooit een auto huren of lenen, want dat zijn 'allemaal' schakelauto's. Daarom zie ik er meestal maar helemaal van af.

En misschien is dat maar beter ook. Misschien is mijn niet-rijden wel een geschenk aan de mensheid.

Want, zeurt een stemmetje in mijn hoofd, is die rijangst niet ook een heel klein beetje terecht? Misschien is het gevoel dat ik een gevaar op de weg ben wel heel gegrond.

'Nee, mensen met rijangst hebben juist de neiging hun vaardigheden te onderschatten,' weet ipzopsycholoog Jan van den Berg. 'Al maakt hevige angst je natuurlijk niet tot een betere chauffeur: vaak reageren mensen daarop door langzamer te gaan rijden en bijvoorbeeld niet in te halen op de snelweg, waardoor ze minder goed meekomen in het verkeer. Maar daardoor zijn ze zeker niet op eens een gevaar op de weg.'

# ‘Durf te rijden’-app

Speciaal voor mensen met rijangst ontwikkelde psycholoog Jan van den Berg een manier om met behulp van een app uw vorderingen op de weg bij te houden en u aan lotgenoten te koppelen, zodat u elkaar kunt motiveren: [www.exposuretherapie.nl/rijangst](http://www.exposuretherapie.nl/rijangst)

Voor wie goed en veilig kan rijden is het belangrijk om te blijven oefenen, zegt Jan van den Berg, die verbonden is aan angstbehandelcentrum ipzo. Twijfelt u aan uw rijvaardigheid, of heeft u erg lang niet gereden? Dan kunt u het best eerst een paar rijlessen nemen voordat u zelfstandig gaat oefenen.

Ook de Nieuw-Zeelandse psycholoog Joanne Taylor concludeert uit een overzichtsstudie dat angstige mensen niet slechter autorijden. Hooguit maken ze iets meer kleine foutjes, maar dat compenseren ze door voorzichtiger te rijden – op roekeloos rijgedrag zul je ze niet snel betrappen. Bovendien blijken mensen met rijangst niet meer ongelukken te veroorzaken dan mensen zonder.

Al kan dat natuurlijk ook komen doordat angstige mensen zich minder vaak op de weg wagen. Want doordat ze autorijden vermijden, ontbreekt het ze vaak wél aan routine, zegt rijinstructeur Jan van Ruiten: ‘Wie uit gewoonte of angst liever niet rijdt, verliest op den duur ook rijvaardigheden en zelfvertrouwen.’

## Rampgedachten

Oké dus, ik ontkom er niet aan: voor het eerst sinds een jaar ga ik weer rijden. Gelukkig gaat er deze keer een ANWB-instructeur met me mee. In een lesauto, zodat hij op de rem kan trappen als ik dreig een peuter te pletter te rijden.

Terwijl ik naar de auto loop, probeer ik gedachten aan complexe verkeerssituaties, bijna-ongelukken en milliseconden die het verschil maken tussen leven en dood zo veel mogelijk te onderdrukken. Volgens mij lukt dat aardig, maar eenmaal op de bestuurdersstoel doorziet rijinstructeur Dew mijn om het stuur geklemde handen onmiddellijk: ‘Je vindt het eng, hè? Relax!’

‘Relax’ is een woord dat hij het komende uur nog vaak zal herhalen. Ik blijf inderdaad te zijn vergeten hoe ik moet schakelen. Ik zie de koppeling vooral als ‘eng ding’ met als enige functie dat ze de auto kan laten afslaan, om mij te pesten. Niet goed weten hoe de auto precies werkt, is volgens Dew

een belangrijke bron van mijn onzekerheid. Daarom legt hij me uit wat zo’n koppeling eigenlijk is, en hoe ik aan het geluid van de motor kan horen wanneer hij te snel opkomt en wanneer ik moet doorschakelen.

Na wat oefenen doorsta ik zelfs de hellingproef op dezelfde brug als waar ik op mijn derde rijexamen bijna de auto achter me ramde. Dat was de keer dat de examinerator bij terugkeer op het CBR als commentaar gaf: ‘Ik ben blij dat ik nog leef.’ Ik hoefde alweer niet te vragen of ik gezakt was.

Gelukkig is instructeur Dew bij terugkomst positiever: volgens hem ben ik goed genoeg om zelfstandig verder te oefenen. Ik blijf prima te kunnen rijden, maar schiet in de stress als ik naar mijn idee veel tegelijk moet doen, zoals kijken, schakelen en een rotonde op draaien. ‘Nu ben je nog bang dat de grote boze buitenwereld dan op je afkomt, maar als je vaker rijdt leer je dat dat nergens voor nodig is.’

## En dan... de hellingproef

Hoera! In gedachten zie ik mezelf al op een mooie zondagmiddag naar het strand rijden. Maar in de weken daarna blijkt dat in de praktijk nog niet zo makkelijk: mijn leven is compleet ingericht op niet-autorijden. Smoezen bedenken is veel makkelijker. Want hoe kom ik eigenlijk aan een auto? En: hoe kom ik daarmee bij het strand? ‘Waarom zou ik me in allerlei bochten wringen om te oefenen met rijden, als dat eigenlijk nooit hoeft?’, vraag ik me af, terwijl ik over de grachten fiets.

Totdat ik naar de fotoshoot voor bij dit artikel moet. Op een plek waar je alleen kunt komen met een omslachtige metro-trein-streekbus-combinatie. Ik ben enorm trots op mezelf als ik eindelijk met bonzend hart een Greenwheels-abonnement afsluit – en ja, dat zijn allemaal schakelauto’s.

Mijn eerste proefronde door de buurt gaat best goed, tot het moment dat ik de hellingproef moet doen op een brug terwijl er drie auto’s achter me staan te toeteren en de fietsers aan alle kanten langs me heen schieten. In mijn eentje naar die fotoshoot rijden is nog een stap te ver, besluit ik. Maar ik blijf wel verder oefenen. Binnen een paar maanden rijd ik naar dat strand. ■

### Zelf last van rijangst?

■ Plusabonnees kunnen een persoonlijke vraag over rijangst voorleggen aan psycholoog Jan van den Berg: ga naar [psychologiemagazine.nl/vraagadvies](http://psychologiemagazine.nl/vraagadvies)

■ Jan van den Berg e.a., *Omgaan met rijangst*, Bohn Stafleu van Loghum, € 22,50

## Hoe ontspannen zitten we achter het stuur?

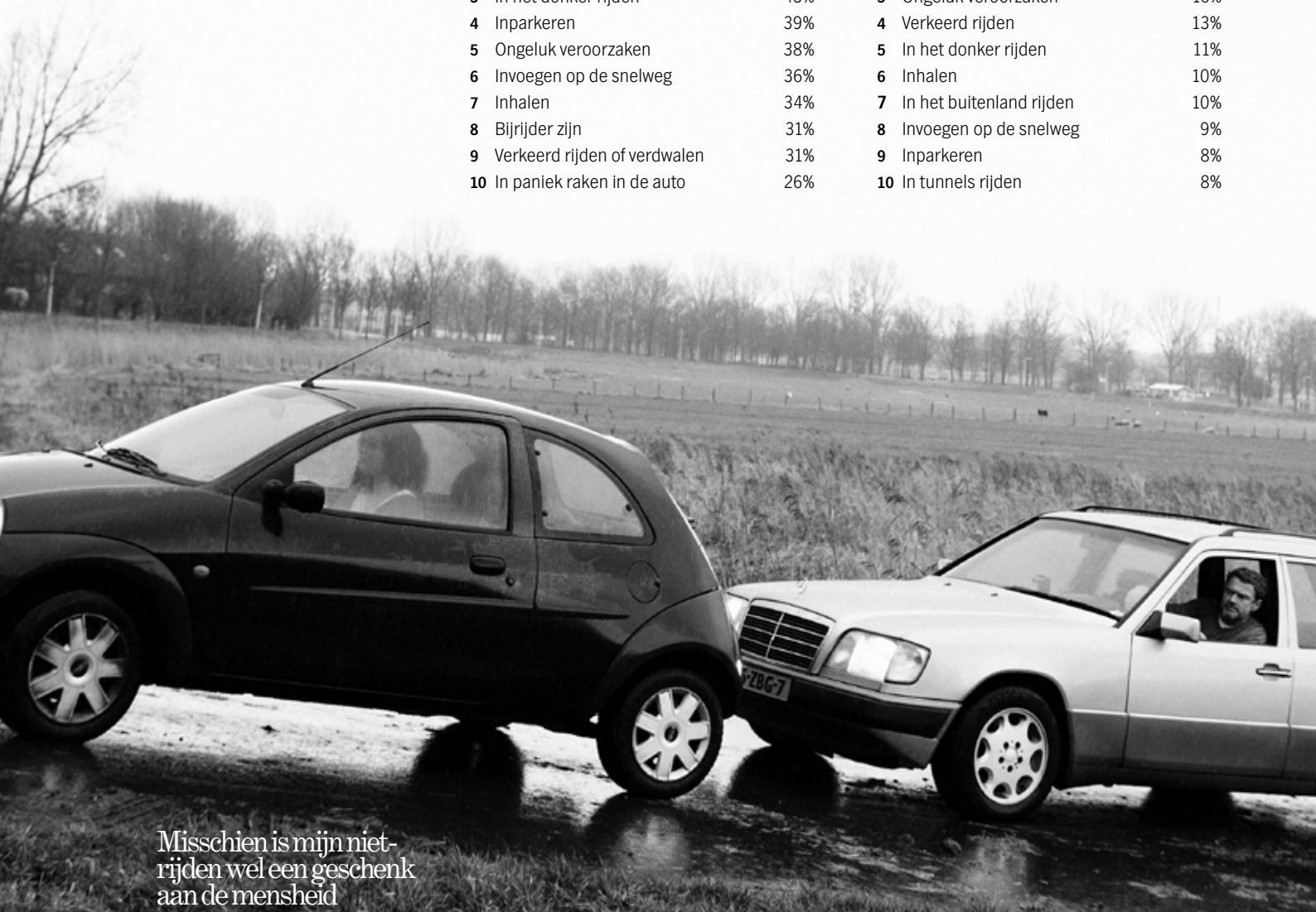
Meer dan 1350 bezoekers van psychologiemagazine.nl – onder wie zo'n 200 mannen – vulden een vragenlijst in. Ze zijn allemaal in het bezit van een rijbewijs. De opvallendste resultaten:

	TOTAAL	M	V
Ik zit weleens nerveus of angstig achter het stuur	48%	18%	53%
Als ik moet rijden, staat het zweet me in de handen	14%	3%	16%
Ik vind autorijden ontspannend	51%	74%	47%
Ik verzin weleens uitvluchten om niet te hoeven rijden, zoals 'ik heb de verkeerde schoenen aan' of 'ik ben te moe'	28%	4%	32%
Om niet te hoeven rijden ga ik liever met het openbaar vervoer, ook als mijn reistijd dan veel langer wordt	22%	4%	25%
Ik onderneem minder dan ik zou willen, omdat ik er tegen opzie om ergens met de auto naartoe te gaan	22%	9%	24%
Ik ben weleens bang dat anderen me een slechte chauffeur vinden	26%	9%	29%
Ik kan beter autorijden dan de meeste mensen	37%	52%	34%

## 'Ik ben weleens bang voor...'

Top-10 van angsten uit het Psychologie Magazine-onderzoek:

VROUWEN		MANNEN			
1	Bij slecht weer rijden	55%	1	Bijrijder zijn	28%
2	In het buitenland rijden	46%	2	Bij slecht weer rijden	24%
3	In het donker rijden	43%	3	Ongeluk veroorzaken	16%
4	Inparkeren	39%	4	Verkeerd rijden	13%
5	Ongeluk veroorzaken	38%	5	In het donker rijden	11%
6	Invoegen op de snelweg	36%	6	Inhalen	10%
7	Inhalen	34%	7	In het buitenland rijden	10%
8	Bijrijder zijn	31%	8	Invoegen op de snelweg	9%
9	Verkeerd rijden of verdwalen	31%	9	Inparkeren	8%
10	In paniek raken in de auto	26%	10	In tunnels rijden	8%



Misschien is mijn niet-rijden wel een geschenk aan de mensheid