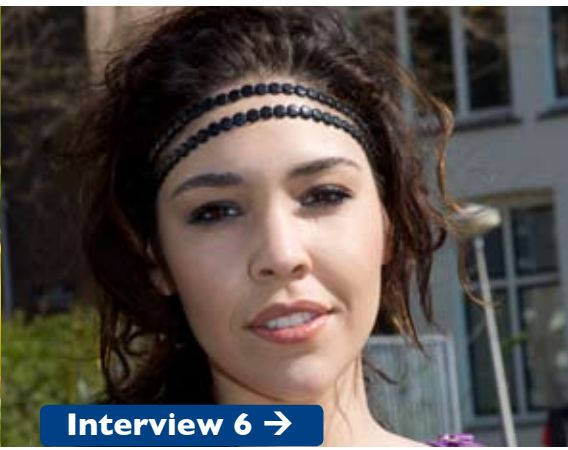




Uittip 7 →



Interview 6 →

Bijlage:
25 mei Dag van het Park

Hind Laroussi:
'Ik ga m'n eigen gang'

BON
veiligheids-
vest



slechts € 1,50

Bij de ANWB en ANWB/VVV-winkels, overige voorwaarden z.o.z.

anwb Auto

DE KRANT VOOR IEDEREEN DIE ONDERWEG IS

www.anwb.nl/auto

Bang achter het stuur!

Trillen, zweten, verkrampde spieren, hyperventilatie... Voor sommige mensen is autorijden allesbehalve ontspannend. En ze zijn niet alleen: tussen de 800.000 en 1 miljoen Nederlanders hebben last van rijangst.

Door: Maaïke Fienee
Foto's: Robert Paul van Beets

Rijangst gaat niet zomaar over. Psycholoog Jan van den Berg: 'De beste remedie is weer de weg op gaan. Mensen met paniekaanvallen in de auto kunnen het beste herstellen met gedragstherapie, onder begeleiding van een coach die is gespecialiseerd in rijangst. Die gaat anders te werk dan een traditionele rijinstructeur.'

Altijd afhankelijk
Patricia Kragten (24) zat drieënhalf jaar geleden als passagier bij haar vriend in de auto toen ze werden aangereden. 'Na het ongeluk zat ik niet meer op mijn gemak in de auto', vertelt ze. 'Op de snelweg kreeg ik letterlijk pijn in mijn hart en had ik het benauwd uit angst weer een ongeluk te krijgen. Ik stap nu wel weer bij anderen in de auto, maar nooit ontspannen. Ik ben altijd afhankelijk van anderen als ik ergens



naartoe wil. Ik wil wel aan rijlessen beginnen. Maar dat blijft een grote stap...'

Stap voor stap
Stephanie Kaars (26) haalde op haar negentiende haar rijbewijs, maar werd bang toen ze ineens zonder instructeur in de auto zat. Stephanie: 'Tijdens mijn eerste ritjes alleen kwam ik in situaties terecht die ervoor zorgden dat ik steeds angstiger achter het stuur zat. Ik zat helemaal verkramp en

bezwet in de auto. Al snel durfde ik niet meer te rijden.' Zes jaar lang zat Stephanie niet achter het stuur. Vorig jaar begon het te kriebelen: 'Ik zag meiden van mijn leeftijd en jonger in auto's rijden. Ik besloot een cursus te volgen tegen rijangst. Heel eng, maar de instructeur stelde me gerust en nam de tijd. Stap voor stap leerde ik weer rijden en verdween mijn angst. Nu rijd ik zonder problemen overal naartoe.'

Bijna 1 miljoen Nederlanders zitten bang achter het stuur.
↳ Lees verder op pagina 11

• Juridische informatie & advies
088 269 77 88

Informatie en advies bij juridische problemen op het gebied van verkeer, recreatie en toerisme. Gratis voor ANWB-leden



De rijangstcoach:

'Stimuleren en geruststellen'

Jan Hamelink van de in rijangst gespecialiseerde rijnschool Bel-Hamel: 'Tijdens een intakegesprek breng ik in kaart waar de kern van de rijangst zit. Daarmee gaan we aan de slag. Als een klant invoegen eng vindt, leg ik uitgebreid uit hoe dat gaat in de praktijk, zodat de kandidaat weet wat er van hem of haar wordt verwacht. En daarna gaan we gewoon de snelweg op. 'Gewoon doen' is de beste aanpak. Onderweg stel ik de klant gerust en benoem ik alle handelingen die nodig zijn. Ik stimuleer mensen zoveel mogelijk zelf te doen. Gemiddeld duurt het zo'n tien tot twintig lessen voordat iemand met rijangst weer zelfstandig kan rijden.' Meer informatie over auto-rijnschool Bel-Hamel staat op www.rijangst.nl.



Win het boek 'Omgaan met rijangst'

Het boekje 'Omgaan met rijangst' van Jan van den Berg e.a. (Uitgeverij Bohn Stafleu & van Loghum, ISBN 90 313 4474 5), vertelt alles over rijangst en wat je er aan kunt doen. [anwbAuto](http://anwbAuto.nl) helpt een handje! We verloten 15 exemplaren onder lezers. Stuur voor 22 mei een e-mail aan anwbAuto@anwb.nl, met in de onderwerpregel 'Rijangst'. Vermeld uw naam en adres.

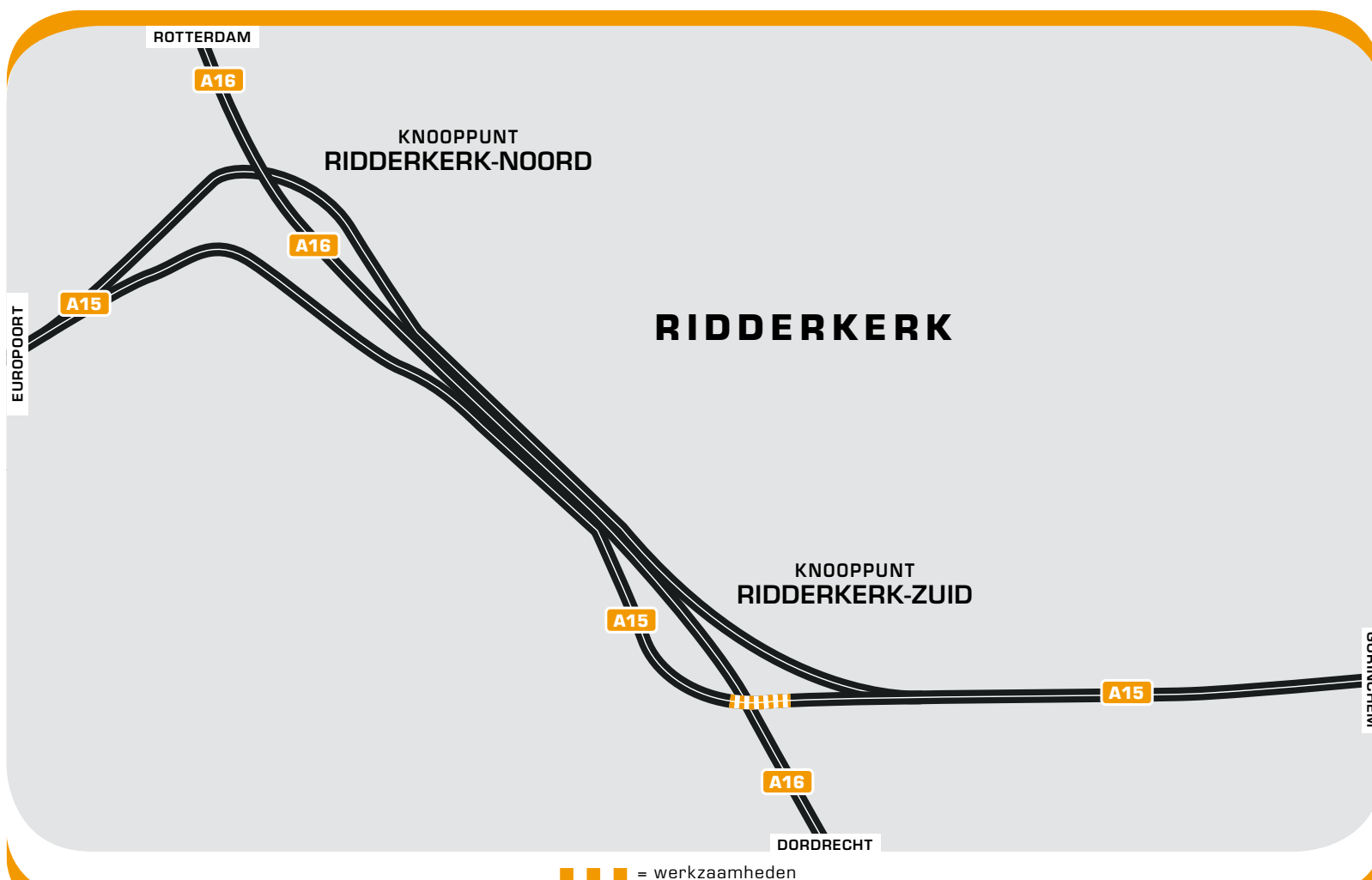
ANWB Rijzeker training

Wie niet lekker achter het stuur zit, kan baat hebben bij de nieuwe training van de ANWB: Rijzeker. Hans Hendrickx, directeur ANWB Rijopleidingen: 'De Rijzeker-training begint met een intakegesprek om de onzekerheden en problemen van de deelnemer in kaart te brengen. Vervolgens bespreken we klassikaal verkeerssituaties en volgt een kort theoriegedeelte over auto's. Hierna gaat de deelnemer onder begeleiding van een Rijzeker-coach de weg op. Aan de hand van deze rit krijgen ze tips over hun rijgedrag.' Tijdens de proef, begin dit jaar, bleek de belangstelling voor de Rijzeker-training groot. Hendrickx: 'We kregen ontzettend veel aanmeldingen, vooral van vrouwen. Logisch, want zij komen makkelijker voor hun angst uit dan mannen.' De Rijzeker-training van de ANWB wordt vanaf komend najaar in het hele land aangeboden. Kijk op www.anwb.nl, zoekwoord 'rijopleiding'.

15 mei 2008 **anwbAuto Nr 20**

Rijangst 11

ANWB.NL/AUTO



Toch verzekering-korting vrouwen

Verzekeraars moesten vorig jaar hun korting op schade-polissen voor vrouwelijke automobilisten schrappen. Vrouwen kregen die korting jarenlang, omdat zij minder schade veroorzaken dan mannen. Europese regels verbieden de speciale dameskorting sinds 1 januari van dit jaar. Drie verzekeringsmaatschappijen bieden de korting nu toch aan. Ineas zegt er mee door te gaan omdat de korting ook in andere Europese landen is toegestaan. Ook verzekeraars Klaverblad Royaal en EAG bieden een speciaal vrouwen-tarief aan. Jongemannen veroorzaken al jaren twee keer zo veel schade als vrouwen.

Bestelauto moet veiliger

De veiligheid van het gebruik van bestelauto's moet omhoog. Transport en Logistiek Nederland (TLN) dringt er bij de politie op aan bij een ongeluk te noteren welk soort bedrijfsauto er bij het ongeval betrokken is. 'Dan wordt duidelijk welke vervoerders de meeste ongelukken maken', aldus een woordvoerder van TLN. Volgens de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) is veiligheid nog te veel een zaak van de beroepschauffeur zelf. 'Directies en planners van bedrijven houden zich er te weinig mee bezig', aldus de SWOV.

WERKZAAMHEDEN A15

KNOOPPUNT RIDDERKERK-ZUID

VRIJDAG 16 MEI 21.00 UUR T/M MAANDAG 19 MEI 05.00 UUR

Rijkswaterstaat voert in het weekend van vrijdag 16 mei 21.00 uur tot en met maandag 19 mei 05.00 uur werkzaamheden uit aan het viaduct in de verbindingsweg tussen de A16 richting Dordrecht en de A15 richting Gorinchem. Ter hoogte van knooppunt Ridderkerk-zuid worden op het viaduct nieuwe voegovergangen aangebracht. Hierdoor is er op het viaduct van de A15 richting Gorinchem slechts één rijstrook beschikbaar. Houd rekening met snelheidsbeperkingen en een langere reistijd.

Rijkswaterstaat, de uitvoeringsorganisatie van het ministerie van Verkeer en Waterstaat, werkt voor u aan droge voeten, voldoende en schoon water, vlot en veilig verkeer over weg en water en betrouwbare en bruikbare informatie. www.rijkswaterstaat.nl



Rijkswaterstaat

NEDERLAND MOET DOOR.

vanAaarbeter