

In de auto stappen en naar het werk rijden. Voor velen dagelijkse routine, voor anderen iets waar ze al twee dagen van tevoren tegen opzien. Zo'n 900.000 Nederlanders hebben last van rijangst. Ze durven de snelweg niet op of mijden de auto zelfs helemaal.

■ Aline de Bruin

# Met klamme handen achter het stuur

Z e moest een kruising oversteken. Er kwam een auto van links, die ze over het hoofd zag. Haar vriendinnen achter in de auto riepen nog dat ze moest stoppen, maar in pure paniek gaf ze gas in plaats van te remmen. De tegemoetkomende auto kon nog net op tijd uitwijken, al moest hij half door de berm rijden.

Voor Anita Mouthaan-Kosters (44) uit Gilze-Rijen was dit incident de druppel die de emmer deed overlopen. Ze stopte met autorijden. „Ik vond het niet verantwoord om nog langer zo angstig achter het stuur te zitten.”

Tien jaar lang nam ze het openbaar vervoer of reed ze met andere mensen mee. „Heel omslachtig, met de trein deed ik twee keer zo lang over een bepaalde afstand. Maar ik riep tegen iedereen dat het zo fijn was om met het ov te reizen. Alles prima, zolang ik maar niet auto hoefde te rijden.”

Ook Ilse Vlasveld (37) uit de regio Rotterdam zat jarenlang niet achter het stuur. Ze groeide op in Zeeuws-Vlaanderen en begon op haar achttiende meteen met rijlessen. Leuk vond ze die niet. „Ik zat iedere keer met klamme handen en een steen in mijn maag op de lesauto te wachten.”

De angst verdween niet tijdens het rijden. „Ik was voortdurend bezig met wat er allemaal mis kon gaan. Mijn controle was ver te zoeken.” Uiteindelijk deed ze vier keer examen voor ze haar rijbewijs haalde. Zonder ooit op de snelweg te hebben gereden. „In

Zeeuws-Vlaanderen heb je alleen maar 80 kilometerwegen en in België mag je met een Nederlandse lesauto niet op de snelweg.”

Af en toe reed ze in de auto van haar vriend, maar toen de relatie uitging, kocht ze zelf geen auto. „Van mijn 23e tot mijn 37e heb ik helemaal niet meer gereden”, zegt Vlasveld. „Ik bleef het maar uitstellen, en na een aantal jaar wordt de stap alleen maar groter.”

## Grappen

Gebrek aan zelfvertrouwen is een van de meest voorkomende oorzaken van rijangst, zegt rijinstructeur Jan Hamelink uit Maasdam. Hij is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met angst. „Veel van mijn klanten kunnen prima rijden. Maar zodra er iets minder goed gaat, slaat de paniek toe en is het hek van de dam. Ze krijgen last van hyperventilatie, trillende handen en hartkloppingen en raken de controle kwijt.”

In Nederland zijn er tussen de 800.000 en de 1 miljoen mensen die lijden aan een vorm van rijangst. Naar schatting vermijden een half miljoen Nederlanders het autorijden helemaal. Toch is het taboe groot. „Er is weinig aandacht voor het probleem”, zegt Hamelink. „En als het al ter sprake komt, worden er vaak grappen over gemaakt. Mensen die last van angst hebben, vinden het moeilijk om dit aan hun omgeving te vertellen. Ze zijn bang voor flauwe opmerkingen.”

Heel herkenbaar, vindt Anita Mouthaan-Kosters. Mensen in haar omgeving maakten regel-

matig grappen over haar rijangst. Tijdens haar huwelijk begon de ambtenaar van de burgerlijke stand er zelfs over. „Terwijl die angst vreselijk is. Je kunt niet meer helder nadenken, je bent helemaal verlamd van de spanning. Ik zat soms huilend in de auto.”

## Controle

Hoe help je iemand over die allesoverheersende angst heen? Door terug te gaan naar de basis, zegt rijangstcoach Marianne van Oort uit Vianen. Ze is jarenlang buschauffeur in het streekvervoer en trambestuurder geweest en werkt sinds 2004 als rijinstruct-

„Ik was helemaal verlamd van de spanning, soms zat ik huilend in de auto”



Hamelink. beeld Angela Bloemsaat

teur, met name voor mensen die kampen met rijangst. „Ik begin met voertuigbeheersing. We rijden naar een rustig weggetje en gaan daar van alles oefenen, van het schakelen tot het maken van noodstops. Veel mensen met rijangst hebben het gevoel dat de auto er met hen vandoor gaat. Ze moeten de controle terugkrijgen. Dat is de eerste stap.”

Daarna gaat Van Oort de aard van de angst aanpakken. „Stel: iemand is bang om op de snelweg te rijden. Dan gaan we de snelweg op en beginnen we met alleen maar op de rechterbaan te rijden. Vervolgens oefenen we met zogenaamd inhalen. Dat is een kwestie van spiegels checken, terugschakelen, een gaatje kiezen, flink gas geven. Alle stappen die je normaal ook doorloopt, maar dan zonder echt in te halen. Op een gegeven moment hebben ze inhalen zo vaak geoefend dat ze niet meer bang zijn om het echt te doen. Door het voorzichtig op te bouwen in kleine stapjes, komt het vertrouwen in eigen kunnen langzaam weer terug.”

Rijinstructeur Hamelink benadrukt het belang van de kleine stapjes. „Over een angst ben je niet zomaar heen, daar zijn tijd, moed en doorzettingsvermogen voor nodig. Je wordt met jezelf geconfronteerd. De een pakt dat makkelijker op dan de ander.”

## Invoegen

Ilse Vlasveld zit na een rijstap van veertien jaar sinds kort weer achter het stuur. Ze is op zoek naar een nieuwe baan, en dat blijkt lastig zonder auto. „Bij mijn eerste sollicitatie mocht ik



Veel mensen met rijangst hebben het gevoel dat de auto er met hen vandoor gaat. beeld ANP, Koen Suyk

meteen op gesprek komen. Daar bleek dat ik om halfzeven 's ochtends moest beginnen. Dat lukt niet met het openbaar vervoer.” Vlasveld moest de baan afwijzen. „Meteen daarna dacht ik: oké, dit gaat te ver. Nu moet ik echt iets aan die angst gaan doen.”

Inmiddels heeft ze twee rijlessen achter de rug. Voor de eerste les zat ze al dagen van tevoren in de stress. „Ik moest mezelf dwingen om niet af te zeggen.” Toch zette ze door.

De eerste les was wennen, les twee ging al beter. „In het begin was ik alleen maar bezig met de auto besturen, nu heb ik al iets meer tijd over om te focussen op het verkeer om me heen.” De snelweg blijft een moeilijk punt. „Invoegen en inhalen vind ik lastig, alles gaat zo snel. Ik heb de neiging om op de rechterbaan achter een vrachtwagen te blijven hangen, lekker veilig. Maar dat mag natuurlijk niet.”

Vlasveld is blij dat ze eindelijk de stap heeft gezet om over haar angst heen te komen. „Ik ga net zolang door tot ik angstvrij kan rijden en mezelf genoeg



Van Oort. beeld RD

## Tips voor mensen met rijangst

Bang om achter het stuur te stappen? De rijangstcoaches en de ervaringsdeskundigen geven een aantal tips om over de angst heen te komen.

### Neem contact op met een rijnschool of een rijangstcoach.

Sommige rijnscholen hebben iemand in dienst die gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met rijangst. Via Google zijn ze gemakkelijk te vinden. Er zijn ook speciale rijangstcoaches. De organisatie Rijangst Nederland heeft een netwerk van deze instructeurs door het hele land.

vertrouw om de weg op te gaan.”

Ook Anita Mouthaan-Kosters besloot haar rijangst aan te pakken. Ze begon met het nemen van rijlessen. „Ik reed de eerste keer de straat uit, de rijinstructeur vertelde me dat ik rechtsaf moest, en ik deed de ruitenwisser aan in plaats van de richtingaanwijzer. Zo zenuwachtig was ik.”

Na tien lessen ging ze met haar man naar de garage om een auto te kopen. Een kleine, grijze Hyundai Atos, een automaat. „Ideaal, schakelen hoeft niet meer.”

### Parkeergarage

In het begin reed Mouthaan-Kosters alleen het stukje van huis naar haar werk. Parkeren deed ze twee straten verderop, omdat de plekken daar ruimer waren. „En

### Ga het rijden niet vermijden.

Hoe verleidelijk dat ook is, door niet te rijden wordt het probleem alleen maar groter. Autorijden is een vaardigheid waar je beter in wordt naarmate je meer routine hebt opgebouwd.

### Begin rustig.

Al een tijd niet in de auto gezeten? Begin dan met een stukje rijden op een afgelegen weg of rijd een rondje door de wijk, in bekend gebied. Ga de snelweg op als er weinig verkeer is. Verwacht niet meteen dat je zonder moeite aan het verkeer kunt deel-

mijn collega's maar vragen waarom ik zo ver weg ging staan.” Na een paar maanden begon ze zich langzaam wat meer op haar gemak te voelen in de auto. „Ik ging zelfs naar muziek luisteren.”

Nu rijdt ze al een jaar of drie zonder angst. „Wie had dat ooit kunnen denken? Oké, een natuurtaent zal ik nooit worden. Ik houd er nog steeds niet van om in parkeergarages te rijden en als ik ergens naartoe moet, kijk ik eerst op Google Maps om te controleren of er geen obstakels in de omgeving zijn. Maar pas heb ik zelfs in het centrum van Rotterdam gereden. Ik vond rustig mijn weg, zonder in de stress te schieten van de trams of de auto's achter me. Dat was me een paar jaar geleden nooit gelukt.”

nemen. De angst is niet zomaar weg, maar wordt als het goed is wel minder.

### Oefenen, oefenen, oefenen.

Hoe meer je rijdt, hoe makkelijker het zal gaan.

### Kies voor een automaat.

Vroeger werd er nog veeleens minachtend over gedaan, inmiddels rijden steeds meer mensen in een automaat. Het neemt de technische handeling van het schakelen weg, waardoor je meer tijd overhoudt om te focussen op het verkeer. Voor mensen met rijangst ideaal.

Mouthaan-Kosters wil andere mensen die last hebben van rijangst aanmoedigen weer achter het stuur te kruipen. „Gewoon proberen. Na veel oefenen wordt het vanzelf beter. Ik geloofde dat zelf nooit als iemand het tegen me zei, maar het is dus echt zo.”

### Buitenland

Rijangstcoach Van Oort krijgt regelmatig berichten van mensen die ze over hun rijangst heeft geholpen. „Ze sturen een mailtje en vertellen bijvoorbeeld trots dat ze zelfs in het buitenland hebben gereden.” Voor haar is dat een van de mooiste aspecten van haar werk. „Het is geweldig om te zien dat mensen hun vrijheid om te rijden weer terugkrijgen. Dat geeft mij veel voldoening.”

## Column



### Abnormaal

■ ds. J. Belder

Z e hadden een kind, maar verlangden naar een tweede. Omdat het niet lukte op natuurlijke wijze kwamen ze in een ivf-traject. De 20 wekenecho wees uit: alles in orde, behalve dat hazenlipje. Met hersteloperaties is veel mogelijk, zei de verloskundige. Maar de ouders wilden zo'n kind niet. „Ze zal nooit haar lippen echt goed kunnen stiften.” Dus werd het geaborteerd. Een halfjaar later stond het stel opnieuw op de wachtlijst voor ivf. Je ruilt de ene baby in voor een andere als je niet helemaal tevreden bent...

De bron is een column in Het Parool van journaliste Mickelle Haest. Het geanonimiseerde verhaal is echt gebeurd.

Wat is de visie van deze ouders op het leven? Verlangen ze van een designbaby? Heeft de maakbaarheidswaan hen te pakken? En de artsen? Ooit waren die gehouden „de uiterste eerbied te hebben voor het menselijk leven vanaf het moment van de conceptie.” Inmiddels werd de passage over de conceptie, uit de VN-verklaring van Genève, 1948, verlaten. Die kwam er na de Tweede Wereldoorlog echter niet zomaar in.

De joods-christelijke basis van de Europese wetgeving wordt steeds meer en sneller ingeruild voor de humanistische, waarbij de mens maatstaf is van alle dingen. Er is geen hogere bindende wet meer. Een heel gevaarlijke ontwikkeling als menselijk leven aan waarde inboet.

Hoe zullen komende generaties de massavernietiging van ongeboren leven beoordelen? Zoals wij nu het slavernijverleden krachtig afkeuren, als waren slaven geen mensen? Kennelijk meenden de ouders uit de Paroolcolumn hun kind geen grotere dienst te bewijzen dan door het te vermoorden. Dat zegt ook veel van het huidige klimaat, waarin perfectie als een molensteen om onze nek hangt. De samenleving is bereid daar grote offers voor te brengen. Ook in financieel opzicht.

In december was er in Den Haag een anti-abortusdemonstratie. Duizenden liepen mee. De media gaven geen aandacht aan dit achterhoedegevecht, enkele uitzonderingen daar gelaten. Kennelijk roepen prolife manifestaties iets fundamenteel menselijks in ons wakker. Wat dan? Dat abortus niet normaal is. En daar hoeft je niet christelijk voor te zijn.

Vorige week portretteerde de tv enkele spelbrekers bij een abortuskliniek –big business!– die opkomen voor de rechten van het ongeboren leven, maar ook oprecht mededogen hebben met de moeders. Velen komen na hun abortus in psychische nood. Er zijn er die zichzelf het leven benemen.

De weerstand tegen abortus is sterk geslonken. Het is een geaccepteerde vorm van geboorteregeling geworden. Maar geaccepteerd is nog niet normaal.