

‘Rijles geven tegen rij-angst is de cursist serieus nemen’

C.F. van Leeuwen, eigenaar van Autorijschool L.B.C. uit Alkmaar, geeft niet alleen les aan mensen die het rijbewijs willen halen. Hij helpt ook bestuurders met rij-angsten. Het is wel heel wat anders dan gewoon rijles geven.

“Bestuurders met rij-angst durven er niet over te praten, want ze denken dat ze de enige zijn. Als je iedereen om je heen heel makkelijk in de auto ziet stappen, ga dan maar eens vertellen dat jij dat niet zo eenvoudig kan. Ze schamen zich ervoor en praten er liever niet over. Daardoor kunnen mensen er al jaren mee rondlopen voordat ze pas actie ondernemen. Het is heel goed dat het onderwerp steeds meer bespreekbaar wordt, want rij-angst is nog steeds een groot taboe in Nederland.

Rijles

Hoe ziet een rijles eruit bij iemand die met angst achter het stuur zit? “Een man van in de dertig raakte een keer in een slip langs het water toen hij naar zijn werk reed. Wanneer ik met hem langs dat punt kom, begint hij helemaal te trillen. Dan moet hij erop kunnen vertrouwen dat ik het van hem overneem. Daarna laat ik hem rustig ademhalen om zijn controle weer terug te pakken. Dan kan hij weer verder. Het is heel belangrijk dat ik rustig met hem blijf praten om hem gerust te stellen.”

Vaak is de angst ontstaan uit eenzijdige ongevallen. Mensen worden vaak angstig doordat ze een aanrijding hebben gehad met achteropkomend verkeer. Angst ontstaat ook vaak doordat bestuurders ooit de controle over de auto hebben verloren en bijvoorbeeld uit de bocht zijn gevlogen. Als ze langs datzelfde punt komen of een soortgelijke bocht zien, gaan ze meteen 40 kilometer per uur rijden. Het komt ook voor dat automobilisten gaan twijfelen over zichzelf omdat ze een keer een fietser over het hoofd hebben gezien. Zij stoppen om de zoveel tijd om te checken of ze niemand geraakt hebben. Angsten kunnen op heel veel manieren ontstaan. Het

belangrijkste is, hoe los je het probleem op?

Tunnelvisie

Voordat de angst wordt aangepakt gaat Rijschool L.B.C. met een voorgesprek in op hoe de angst ontstaan is. Daarna wordt een plan van aanpak gemaakt. “Tachtig procent heeft last van tunnelvisie. Bestuurders kijken maar naar één punt op de weg, net over de motorkap heen. Meestal begint de rij-angst op de snelweg. Ik start altijd in de binnenstad met de lessen, ook al zit daar de angst niet. Daar kun je al veel punten verbeteren bij de bange bestuurder. Op den duur ga je naar de snelweg. Daar moet je oppassen, want de cursist kan dan ineens gaan remmen of gaat 50 rijden. Die situaties moet je kunnen aanvoelen waardoor je op tijd kunt ingrijpen. Als instructeur moet je begrip tonen voor de angst van de leerling. Verder moet je heel geduldig zijn, veel praten en vertrouwen op zien te bouwen. Het zorgt steeds weer voor een nieuwe uitdaging.”

van Leeuwen zegt dat rij-angst-training een gat in de markt is. Zelf geeft hij wekelijks aan verschillende mensen de speciale rijles. Hij betreurt het wel dat veel rijschoolhouders denken dat ze er ook zomaar mee kunnen beginnen.

“Ik krijg mensen in de auto die eerst bij andere rijscholen zijn geweest en met verschrikkelijke verhalen komen. Dan is soms de rij-angst nog vele malen groter dan voorheen. Veel instructeurs missen namelijk het geduld dat absoluut noodzakelijk is bij de begeleiding van een angstige leerling. Maar het is niet gewoon rijles geven, het is heel wat anders. Daar vergissen mensen zich vaak in. Er komen vaak leerlingen bij mij waarvan de instructeur van de andere rijschool roept, ‘zie je wel, er gebeurt niets’ terwijl de leerling met angst zit. Of ze ontkennen de angstgevoelens van de leerling. Instructeurs zeggen dan dat er niets mis is met de manier van rijden van de leerling terwijl het angstgevoel wel degelijk aanwezig is. Wij nemen de gevoelens van de leerling altijd serieus”

Verder werk ik samen met een mental coach/therapeut. Daar waar rij-angst dieper liggende oorzaken heeft, kan eerst gekeken worden wat er nodig is om weer zonder angst achter het stuur te gaan. De coaching en therapie werkt vaak op een breder front en wordt ervaren als zeer blijvend.

Kijk eens op www.faalangst-rijschool.nl en informeer naar onze mogelijkheden.