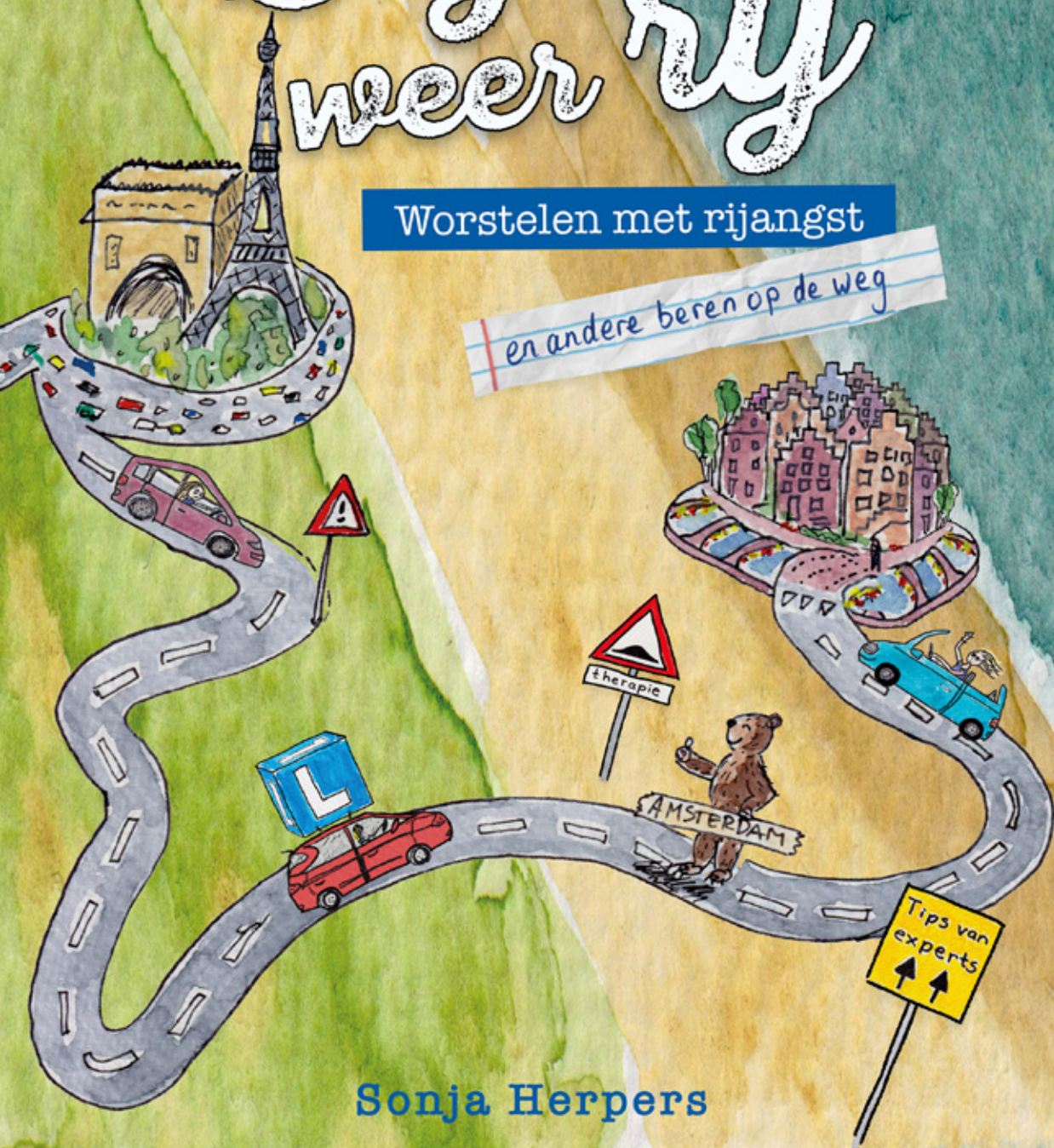


Blij dat ik weer rij

Worstelen met rijangst

en andere beren op de weg



Sonja Herpers



@ 2025 Sonja Herpers
www.uitgeverijlente.nl
www.blijdatikweerrij.nl

Titel: Blij dat ik weer rij
Ondertitel: Worstelen met rijangst en andere beren op de weg.

Omslagontwerp: Sonja Herpers
Belettering omslag en typografie binnenwerk: Roel Veldhuyzen
Foto auteur: Esther Versluijs

ISBN boek 9 789492 783981
ISBN e-boek 9 789492 783998

NUR 770 / 450

Inhoudsopgave

STOP!	7
Startproblemen	11
Angst in de versnelling	27
Accepteren of toch veranderen?	41
Hulpdiensten inschakelen	51
Bijzondere verrichtingen	65
Duizend keer inparkeren	75
Go with the flow	81
De bocht om	89
Scannende antenne	97
Complexe kruispunten	103
Pech onderweg	111
Periodiek onderhoud en reparatiepunten	119
Rijden richting Amsterdam	125
De slagboom	137
Vrijuit	147
Contactsleutels tot succes	155
Doorgaande weg	167
Bijsluiter	173
Aanhangwagen	176
Dankwoord	182
Eindnoten	188

STOP!

Hoewel ik inmiddels al dertig jaar mijn rijbewijs had en zonder blikshade over de Nederlandse wegen reed, werd mijn angst om auto te rijden steeds meer aangewakkerd. Wat daarvan de oorzaak was begreep ik niet goed. Het voelde alsof mijn eigen, interne motor een beetje vastliep. Om mijn zelfvertrouwen op de weg te vergroten en weer vooruit te kunnen, friste ik mijn kennis van de verkeersregels op. Dit las ik in het verkeertheorieboek:

‘Als er een rood waarschuwinglampje gaat branden, is er sprake van een ernstige storing. Als je doorrijdt, kan er grote schade aan je auto ontstaan en kan de veiligheid in gevaar komen. Stop op een veilige plaats en schakel de motor uit om de auto te (laten) repareren.’

Dat is wat ik heb gedaan. En ik deed het niet alleen. Ik zocht na lang twijfelen hulp bij een gespecialiseerde rijinstructeur, Annemieke Boonstra. Zij zei: ‘Laat me zien hoe je rijdt en ik zeg je wie je bent. Dat komt allemaal tot uitdrukking in die auto.’ Ze vertelde me ook over haar geduld en kalmte en dat ze niet in paniek raakt. Daarom bombardeerde ik haar onmiddellijk tot ‘Geen paniek met Annemiek’. De laatste ‘e’ verviel, maar er kwam veel voor in de plaats. Omdat ik in mijn leven eerder te maken had gehad met onverwachte beren op de weg, nam ik ook een psychologe in de arm, Abel Boor. Ik wilde mezelf nog beter begrijpen. Deze vrouwen werden belangrijke hulptroepen bij het dealen met mijn opgelaaide rijangst en ik besloot erover te schrijven.

Gaandeweg ontstond uit mijn aantekeningen en schetsjes een soort reisverhaal, inclusief mooie avonturen, lachwekkende situaties en vervelende obstakels, ook in mijn binnenwereld. Ook de illustraties in dit boek maakte ik in de eerste plaats voor mezelf. Het motiveerde me om licht te schijnen op een lastig taboe, hoe spannend ik dat ook vond. Het voelde soms alsof ik de enige was met angstige gevoelens, maar het tegendeel is waar. Daarom hoop ik oprecht dat jij er ook iets aan hebt.

Mijn persoonlijke weg is de rode draad in dit boek. Hierdoorheen verweef ik de inzichten die ik opdeed tijdens de gesprekken met Annemiek, de rijangstinstructeur en met Abel, de psycholoog. Beide dames zijn heerlijk gul

met wijze raad en die geef ik graag door. Daarom laat ik ze voorafgaand aan elk hoofdstuk op de linkerpagina aan het woord.

En dan de beknopte 'bijsluiter'. Die is gewijd aan vrouwen in de overgang en waarom (rij)angst nu juist bij deze groep vrouwen vrij spel kan krijgen. Misschien een onverwachte bijwerking, maar het is vooral een verhelderende uitleg met een bemoedigend vooruitzicht. 'De aanhangwagen' bij dit boek bevat een flinke vracht tips om veel relaxter om te gaan met autorijden, ook al is het spannend. Met de meeste tips kun je bij je eerste (gedroomde) ritje al uit te voeten.

Vanachter mijn stuur wens ik je van harte toe dat je je gelukkig, veilig en vrij mag voelen.



Gaandeweg ontstond uit mijn aantekeningen en schetsjes een soort reisverhaal, inclusief mooie avonturen, lachwekkende situaties en vervelende obstakels, ook in mijn binnenwereld.

Angst in de familie

De psycholoog: ‘Angst ontstaat vaak in de ontwikkelingsjaren. Angst op zich is helemaal niet verkeerd. Het helpt ons om alert te zijn en om te overleven. De fight-, flight-, freeze-reacties, die op gevaar volgen, leer je in je leven bij jezelf herkennen. Maar overmatige angst is natuurlijk heel vervelend. Soms heeft iemand als kind al gezien dat angst iets moeilijks was om mee om te gaan in de familie, bijvoorbeeld bij de ouders. Als je als kind merkt dat er geen ruimte is om iets spannend te vinden, kun je beschermingsmechanismen ontwikkelen. Bijvoorbeeld: ‘Ik deel het maar niet meer’ of ‘Ik los het wel zelf op.’ Of je wordt juist nog angstiger. Als je als kind niet onzeker of bang mag zijn, dan krijg je een angst voor de angst en wordt het nog beangstigender. Dan helpt het om dat te leren herkennen en het alsnog te leren toestaan. Soms is angst in families al veel langer aanwezig. En als mensen in zo’n familie daar niet mee leren omgaan, dan wordt het steeds doorgegeven. Dat noemen we “intergenerationeel trauma”’

Startproblemen

‘Je kunt de hand niet bijten die je voedt. Je hebt hem nodig om te overleven. Het is bijna onverdraaglijk om de gedachte toe te laten dat degene die je zou moeten beschermen je beschadigt. Dus geef je jezelf de schuld. Aldus De Gezusters Knaag en Knak.’

Uit: Francine Oomen, Hoe overleven we? Een graphic novel over intergeneratieel trauma en heling.¹

Vastzitten in de Zeeuwse klei

Er was eens een meisje dat opgroeide met haar voetjes in de Zeeuwse klei. Een paar interessante weetjes over klei:

- Kleigronden zijn, vergeleken met zand, slecht waterdoorlatend. In droge tijden houden ze water veel langer vast, maar in natte tijden verdrinken gewassen eerder.
- Kleigronden hebben minder last van uitspoeling van mineralen, zoals nitraat en fosfaat, dan zandgronden. Klei is daardoor meestal voedselrijk.
- Gewassen die geworteld zijn in kleigrond hebben moeite recht te groeien.

Als je die weetjes even vertaalt naar het Zeeuwse meisje dat ik ooit was en dat nog altijd een beetje in mij huist, krijg je het volgende verhaal. Dit meisje uit de klei:

- is uitstekend in staat om zaken vast te houden (en niet los te laten);
- is niet makkelijk te doorzien of door te luchten;
- heeft bij droogte last van de keiharde grond, waardoor er dan haast niet doorheen te komen is;
- heeft een grote kans op verzuipen bij plotselinge of lang aanhoudende regenval;
- heeft als groot voordeel dat wat erin zit er niet gauw uit gaat, alhoewel dit ook een nadeel kan zijn;
- wordt belemmerd bij een rechte groei van stevige wortels in de ondergrond, wat een lastige zaak is.

Kort samengevat geldt, voor boeren én het opgroeiende meisje met haar wortels in de Zeeuwse klei: als je wilt voorkomen dat de boel verzuipt en al je kostbare gewassen verloren gaan, zul je iets aan drainage moeten doen. Helaas heeft klei ook de eigenschap dat het nogal zuigend is. Als je er eenmaal in beland bent, zeker in zwaar weer, kost het veel kracht om eruit te stappen. Mij, als geboren Zeeuwse, is dat gelukt. Maar, moet ik eerlijk bekennen, er is ook iets scheefgegroeid. En dat werd duidelijk toen het autorijden van een magere voldoende veranderde in een onvoldoende.

Breuklijnen

Het verlangen om achter het stuur plaats te nemen begon al vroeg, al was ik toen vast geen zelfverzekerd kleutertje. Maar ik wilde, net als de stoerste jongens uit de klas, tijdens het buitenspelen ook het liefst een kar bemachtigen. Veel leuker dan spelen met stelten of een springtouw. Bovendien had je dan garantie op een speelmaatje: ‘omstebeurt’ sturen en duwen. Ik zie mezelf nog staan tegen het muurtje waar juffrouw Vaas de namen noemde van de kinderen die het eerste iets mochten uitzoeken van het buitenspeelgoed. Ik weet niet of de dagelijkse selectie echt eerlijk verliep. In elk geval was juffrouw Vaas niet zo lief. Ze was streng en ik was een beetje bang voor haar. Ik herinner me haar roodgelakte nagels in de zwartleren handschoentjes die

de vingertoppen en knokkels ontbloot lieten. Ik had ooit bij haar in de auto gezeten. Haar hand op de versnellingspook met die lange rode nagels: het intrigeerde me mateloos. Later zou ze met diezelfde pinnige vingers in mijn sleutelbeen wroeten.

Op een warme dag had ik tikkertje gespeeld en een waarschuwing om het iets rustiger aan te doen genegeerd. Ik was gestruikeld over een hoge boomstronk naast de zandbak en gevallen. Ik voelde me onmiddellijk schuldig dat ik niet goed geluisterd had, maar ik had zo'n pijn. Met lood in mijn schoenen strompelde ik naar juffrouw Vaas en mompelde ik mijn bekentenis: 'Ik ben gevallen en het doet zeer.' Ze reageerde boos, pakte me bij mijn schoudertjes, priemde erin en zei: 'Nou, je hebt niks gebroken!' Toen droop ik af en ging ik ineengedoken op de rand van de grote zandbak zitten, wachtend tot de dag zou zijn afgelopen. Ik was het niet gewend om voor mezelf op te komen. Dus toen een buurvrouw me volgens toerbeurt op kwam halen van school ben ik zelfs nog op mijn eigen fietsje geklommen om dat hele eind naar huis te rijden – één hand aan mijn stuur, de andere arm gebogen voor mijn buik. Ik weet niet meer hoe, maar die dag ben ik uiteindelijk toch in het ziekenhuis beland. De arts liet me later mijn eerste röntgenfoto zien. Een zwarte achtergrond en een kraakwit sleutelbeen: 'Kijk, hier is jouw botje gebroken.'

De pijn ging over en mijn sleutelbeen groeide weer aan elkaar. Maar ook thuis ontbrak het mij aan liefdevolle zorg. Leven in een kil, chaotisch huis met een gewelddadige vader en het voortdurende gemis van bescherming en de troostende armen van mijn moeder, veroorzaakten de echte, onherstelbare breuk in mijn vertrouwen. Vertrouwen in mijzelf en de stappen die ik wilde zetten, maar ook vertrouwen in anderen om me heen.

I ♥ ZEELAND



Een nieuwe route

De coaching bij Anne in Amsterdam leverde mij uiteindelijk vooral op dat ik ging leren om mezelf toe te staan dat ik mocht voelen wat ik voelde. Dat had ik nog niet één, twee, drie onder de knie, maar het was een vaardigheid die volgens Anne wel viel te ontwikkelen. Dat kon bijvoorbeeld met een cursus mindfulness. Aan yoga deed ik al wel, maar op de mat in *downward-facing dog* had ik die boodschap over voelen nog niet echt opgepikt. Ik deed gewoon mijn best en uiteindelijk was yoga ontspannend.

Dat ik geen steunende stem voor mijzelf tot mijn beschikking had was niet gauw opgelost. Maar door ontelbare uren met mindfulness-oefeningen, meditaties, boeken, gesprekken, retraites, opleidingen, zachtere vormen van yoga en honderd dingen meer ontstond de route naar een vriendelijk woord voor mezelf. Ik leerde manieren om mezelf te supporten, te motiveren zonder eisend te zijn en, beetje bij beetje, te accepteren wie ik was. Ik liet mijn perfectionisme wat meer varen. Ik genoot van warme vriendschappen. Ik begon mezelf iets meer te waarderen. Er groeide een manier om begripvol met mezelf te communiceren. Ik ontwikkelde een stem met compassie. Dat voelde goed! De mogelijkheid ontstond zelfs om andere mensen te trainen in wat mij zo had geholpen. Ik werd mindfulness-trainer: ik leerde anderen te mediteren, minder snel te oordelen en te leven met mildheid. Het paste bij me. Ik wist steeds beter wat ik wilde en niet meer wilde. Ik verlegde mijn loopbaan, deed leuke dingen, leerde veel bij. Niet alles was perfect. Maar het ging een hele tijd best lekker op veel vlakken in mijn leven. Behalve in de auto. Sterker nog, in de auto kreeg ik in de loop van de jaren juist méér last van spanning.

Oncomfortabele passagier

Ik werd banger om auto te rijden. Om zelf achter het stuur te zitten, bedoel ik. Maar omdat ik leerde vriendelijker voor mezelf te zijn, verlangde ik ook niet meer van mezelf om enge ritten te maken. Als het rijden te veel energie kostte, ging ik met de trein. Bovendien hield ik van fietsen. De noodzaak om

mijn kinderen overal naartoe te brengen werd minder omdat zij zelfstandiger werden. Ik accepteerde meer van mezelf dat ik niet zo'n held was in autorijden. Ondertussen had ik niet zo in de gaten dat het vermijden van autorijden mijn routine beïnvloedde en mijn angst om te rijden sluipend deed toenemen.

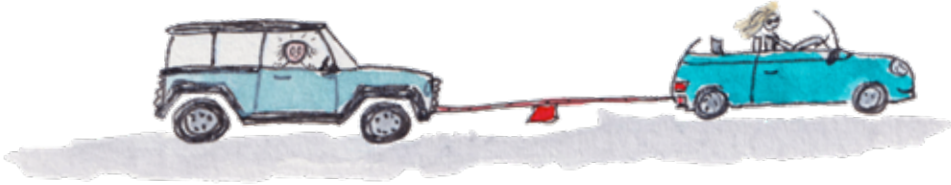


Ondertussen had ik niet zo in de gaten dat het vermijden van autorijden mijn routine beïnvloedde en mijn angst om te rijden sluipend deed toenemen.

Voorin, naast mijn sturende man of een rijdende vriendin, voelde ik me gelukkig lange tijd heel comfortabel, bijna de koning te rijk. Helaas begon ik na een paar jaar toch ook op de passagiersstoel vaker te schrikken van wat ik zag gebeuren op de weg:

- een plotseling rechts inhalende auto
- een auto met een rare lading die elk moment kon losschieten (een driedelige Billy-boekenkast van Marktplaats, een set crossmotoren op een aanhangwagen, een fladderende fietstas achter op een camper, et cetera)
- file!
- een wegafsluiting
- veel, heel veel verkeersborden per vierkante meter
- matrixborden die ineens aanfloepen
- een pechgeval op de vluchtstrook
- iemand achter je met zoveel haast dat die het liefste door je heen rijdt
- niet met de werkelijkheid corresponderende navigatie-instructies ('Probeer hier om te keren!')
- zoveel regen dat je geen ruitenwisher voor ogen ziet
- vrachtwagenparades waar je tussen moet zien te komen om de afslag niet te missen

Aanhangwagens



Blij dat ik weer rij. Nu jÿ!

Hoopvolle tips van experts

Had je altijd al rijangst? Of is het met een knal of gaandeweg in je leven geslopen? Sta je misschien nog aan het begin van je rollende rijcarrière? Laat je inspireren door deze hartverwarmende tips voor iedereen die weer blij wil rijden. Maak het jezelf niet te moeilijk, maar doe het wel.

Pak de positieve spiraal

- Zorg dat je vaardigheden ruimschoots op orde zijn. Dit is vereiste nummer één. Dat je niet net met je vingertoppen aan je vaardigheden hangt, maar met beide voeten stevig op dat niveau staat.
- Houd je onderweg bezig met je rijtaak en niet met wat mensen van je denken. Denk: wat is nodig? In plaats van: wat wordt er van mij verwacht? Wees duidelijk.
- Doe positieve ervaringen op samen met je instructeur.
- Leer in de zone van de naaste ontwikkeling. Ga dus nét buiten je comfortzone. Je gaat grenzen verleggen en niet overschrijden. Je

hoeft in je eentje nog niet te doen wat je samen met de instructeur doet.

- Neem kleine stapjes. Dan ga je veel sneller en kom je hoger.
- Doe het en ga van makkelijk naar moeilijk.
- Vier je succesjes. Wees blij met wat lukt en accepteer wat niet lukt.

Verzet je niet tegen spanning

- Als er toch spanning opkomt achter het stuur, laat die spanning er dan maar zijn. Zeg tegen jezelf: 'Ik vind het spannend en dat is oké.' Adrenaline helpt je ook. Ga je niet verzetten en er niet op focussen, maar ga bezig met je verkeerstaak, praat hardop: wat zie ik? Welke informatie heb ik? Hoe zit het met het verkeer om me heen? Praktisch bezig zijn helpt enorm.
- Voel af en toe hoe je zit. Maak jezelf goed zwaar in je stoel, voel je handen op het stuur en je voeten op de ondergrond. Voel ook je rug in de leuning. Adem eens een keer diep in naar je buik of naar je auto-gordel, en adem goed uit. Laat het uitademen langer duren dan het inademen, dan vertraagt je hartslag een beetje. Herhaal dit drie keer en adem daarna weer normaal.

Pak de draad op na een beangstigend voorval of onzekerheid

- Ben je angstig geworden na een ongeval in het verkeer? Misschien als voetganger, fietser, rijder of getuige? Ook na een ingrijpende of emotionele periode kan angst gegroeid zijn. Ga toch weer rijden, ook al is het spannend.
- Aarzel niet om hulp in te schakelen.

Meer dan een miljoen Nederlanders krijgt meteen de bibbers als het gaat om autorijden. Sommigen mijden de snelweg, tunnels of parkeergarages, anderen rijden helemaal niet meer. Schaamte komt snel om de hoek kijken. Niet (meer) durven autorijden kan door verschillende oorzaken aangewakkerd worden. Zelfs door iets ingrijpends dat er niet direct mee te maken heeft of lang geleden is voorgevallen. En dat hoeft je zelf niet eens in de gaten te hebben. Het is lastig om de cirkel te doorbreken van wel willen, maar toch niet durven.

Blij dat ik weer rij is een goudeerlijk verhaal over de baas worden over je eigen stuur; een route met vallen en opstaan én beren op de weg. Het is aangevuld met de expertise van een gespecialiseerde rijinstructeur, een psycholoog, een gezondheidswetenschapper en een arts. Ze vertellen hoe je tóch weer ontspannen vooruitkomt. Op de snelweg én in het leven. Een lichtvoetig boek vol bemoediging en inspiratie.

Rijden op De Geluksroute van het leven gaat meestal niet in een rechte lijn. Soms hoort het er gewoon bij om wat 'onderhoud' te plegen zodat je daarna als een zonnetje kunt doorrijden. Blij dat ik weer rij is een aanrader voor iedereen die weleens worstelt of obstakels tegenkomt.

Anne de Jong, (relatie)coach, psycholoog en opleider. Auteur van De Geluksroute.

Een eerlijk boek over de moed om je (rij)angst aan te kijken en ermee aan de slag te gaan. Over je weg zoeken en vinden, ruimte innemen en jezelf zijn. In de auto en in het leven.

Marjon Bohré, leiderschapsexpert en gecertificeerd Brené Brown-trainer.

Tekstschrijver en mindfulnesstrainer **Sonja Herpers** heeft haar wortels in de Zeeuwse klei. Ze ging daar niet bij de schoolkrant, ook al was schrijven het liefste wat ze deed. Ze durfde niet. Ze verhuisde naar de Randstad en het schrijven bleef, maar de angst ook. Ze vocht ertegen, leerde met stress omgaan, trainde anderen, maar in de auto bleef de spanning een worsteling. Tot ze dit persoonlijke verslag maakte van het compassievol omgaan met rijangst. *Blij dat ik weer rij* werd haar bevrijding.

I ♥ ZEELAND



NUR: 770 / 450



Uitgeverij
Lente

