



© IPZO , www.ipzo.nl

Wie is een goede helper bij rijdersangst?

Wanneer je besluit je angst aan te pakken, is het prettig om hier ondersteuning bij te krijgen. Uiteraard krijg je ondersteuning van je behandelaar van of de rijangstcoach.

Voor een goed resultaat van de behandeling is het is echter ook heel belangrijk om buiten de sessie te oefenen met situaties die moeilijk voor je zijn. Het is belangrijk dat je hierbij ondersteuning krijgt van een goede helper, zodat het rijden steeds makkelijker gaat en je het ook volhoudt. Een goede helper is vaak een naaste of bekende die jij vertrouwt, iemand die geduld heeft en jou goed kan motiveren om het oefenen vol te houden.

Bij rijdersangst is het belangrijk dat de helper begrip heeft voor jouw angst en acceptatie heeft als jouw stressreacties merkbaar worden.

De helper en het rijden

Niet iedereen is geschikt om helper te zijn. Er zijn bepaald eisen waaraan je helper in ieder geval moet voldoen. De belangrijkste en meest voor de hand liggende voorwaarde is dat je helper niet bang is in het verkeer. En, de helper rijdt veilig.

De helper en tijdsinvestering

Een helper moet, net zoals jij, tijd kunnen en willen vrijmaken voor de opdrachten. Een helper die jou zelden kan ondersteunen, is niet geschikt. Waarschijnlijk zie je op tegen het oefenen en tegen de eerste confrontaties. Een helper kan bijvoorbeeld je aanmoedigen om door te gaan en wijzen op wat wel goed gaat.

De helper heeft inzicht

Een helper gaat bij voorkeur een keertje mee achter in de auto van de rijangstcoach om te zien wat precies de bedoeling is van zijn ondersteuning bij het oefenen.

Het is niet de bedoeling dat hij je dingen laat doen die je nog niet aankunt. De helper begrijpt de oefenstappen die nodig zijn om jouw angst te verminderen. Een helper voelt aan wat haalbaar is en biedt bovenal veiligheid. Er is tijdens het oefenen geen plek voor irritaties of afwijzing door de helper. Een goede helper is iemand die geduldig is, iemand die zich tijdens het oefenen niet teveel op de voorgrond plaatst en weet dat het niet om hem maar om jou draait.

De helper motiveert

De helper geeft je ook complimenten wanneer je een goede prestatie geleverd hebt. Verder is het belangrijk dat de helper niet te veel opmerkingen maakt, zoals 'je hoeft niet bang te zijn' of 'er is niks aan de hand' of 'doe eens rustig'. Dit kan namelijk averechts werken, mensen met rijdersangst kunnen zich dan juist onzekerder gaan voelen over hun eigen prestaties.

Samen aan de slag

Als je een goede helper hebt gevonden, dan kan je beginnen met oefenen. Maak eerst een plan en afspraken met je helper.

1. Plan samen twee keer per week een uur waarin je kunt oefenen. Zet de tijdstippen voor een langere periode van tevoren in jullie agenda, dan is de kans dat het oefenen echt zal plaatsvinden het grootst en dan hebben jullie ook voldoende tijd om te oefenen.
2. Neem samen met je helper de lijst van oefensituaties en het stappenplan door wat je met je behandelaar hebt opgesteld.
3. Als jullie klaar zijn met oefenen is het nuttig om te bespreken hoe het oefenen ging, wat je geleerd hebt over jezelf. Bespreek ook wat jullie de volgende keer gaan oefenen of willen bespreken met de rijangstcoach of behandelaar.