

# feeling

**Nooit  
meer bang**

Hoe 4 lezers  
hun angsten  
overwonnen

**Wild & gevogelte**  
Recepten van kenners

**Mode**  
Lingerie met Franse charme  
De nieuwe amazones

**KINDEREN VAN  
GESCHEIDEN OUDERS**  
De gevolgen voor hún relatie

**Groen**  
Tuinieren op één tegel  
Herfstboeketten

Enquêt  
**Kan een  
huwelijks  
zonde  
liefde?**



**3 getuigenissen**  
Als je moet kiezen  
**LEVEN OF LOSLATEN**

**38** geurige pagina's

Ontdek de nieuwste  
**parfums**

## Lia (38) durfde niet meer achter het stuur

"Snelle auto's en motoren, daar ben ik mee opgegroeid. Als ik een auto koos, was dat op basis van zijn maximumsnelheid. Maar acht jaar geleden gebeurde er iets vreemds. Ik was pas bevallen van mijn dochttertje en toen ik achter het stuur van mijn BMW kroop, voelde ik me plots enorm onzeker. Het zweet brak me uit, ik werd duizelig en was als de dood dat ik ging flauwvallen. Even dacht ik: ik laat de auto staan, maar ik werd op kantoor verwacht. Het is een ritje van een kwartier, maar het was een ware foltering. Tegen dertig kilometer per uur, traag als een omaatje, pufte ik door de straten. Eenmaal op kantoor was ik vreselijk blij dat ik het gehaald had. Diezelfde avond zat ik weer helemaal verkrampt achter het stuur, ik ging steeds sneller ademen, mijn hart bonkte. Het leek alsof ik buiten de wereld stond, heel onwerkelijk. Om mijn aandacht bij de weg te houden, begon ik nummerplaten te lezen en alle rode auto's te tellen.

Tijdens de weken die volgden werd het alleen maar erger. Wanneer ik de auto 's morgens door het raam zag, werd ik al ziek. Ik schaamde me over mijn angst. Ik heb een leidinggevende functie en er wordt van me verwacht dat ik naar beurzen ga, vergaderingen leid en een flink aantal afspraken buitenshuis heb. Dan kun je toch niet gaan vertellen dat je niet meer in de auto durft! Elke ochtend arriveerde ik bleek en beverig. De angst breidde zich uit: na een aantal maanden stond ik midden op de dag te hyperventileren.

Na acht jaar reed ik nog amper, en met veel moeite, het ritje van en naar kantoor. Maar ik was goed in m'n werk en kreeg een promotie

aangeboden. Ik stond voor de keuze: ofwel bleef ik - letterlijk - ter plaatse trappelen of ik deed iets aan mijn rijangst. De huisarts kon me niet helpen: 'Je bent te gespannen, neem vakantie', waren de goedbedoelde opmerkingen die ik jaren te horen had gekregen. Nu wilde ik praktische hulp, en vlúg. Ik hoopte dat een therapeut mij van mijn fobie zou verlossen - zoals je een rotte kies laat trekken. Maar de eerste sessie verliep niet zoals ik had gedacht. Ik minimaliseerde mijn probleem en gaf mezelf niet bloot. De therapeut gooide een balletje naar me dat ik moest opvangen en ik ging direct helemaal op het puntje van m'n stoel zitten. Daaruit leidde hij af dat mijn zelfvertrouwen op een laag pitje stond en dat klopte. We deden oefeningen, maar ik ging ervan uit dat hij al het werk moest doen en concentreerde me niet echt. Een dag later was het weer mis in de auto. Totaal overstuur ging ik aan de kant van de weg staan. 's Avonds heb ik de therapeut gebeld. En dit keer ging het beter. Ik verwachtte geen goocheltruc, maar was me er nu van bewust dat ik zelf zou moeten knokken - hij reikte me enkel de middelen aan die ik daarbij kon gebruiken. Telkens opnieuw riep hij het beeld van mijn auto op. Dat was een angstig, grijs beeld. 'Geef het kleur', zei hij. Zat die mevrouw naast me in de file niet in haar neus te peuten? Hij gaf het beeld humor, ik zag mijn auto niet langer door een tunnel van angst. Tijdens die uren gebeurde er iets met me, alsof er een knopje werd omgedraaid. Ik ben die avond in de wagen gestapt en rustig naar huis gereden. We zijn nu maanden later en de angst is weggebleven." →



**"Ik had de keuze: ofwel bleef ik in mijn job letterlijk ter plaatse trappelen, of ik deed iets aan mijn rijangst"**