

Bussum, 16 april 1992

**Geachte mevrouw de Wolf,**

Ongeveer acht jaar geleden, had ik een nare ervaring toen ik op de snelweg met mijn auto naar huis reed.

Op een bepaald punt op de A-9 (ik kan de plek nog aanwijzen), kreeg ik het gevoel, dat ik de auto niet meer in bedwang had en dat ik met alle geweld moest voorkomen, dat ik rechts van de weg af vloog.

Ik had ook het gevoel, dat ik geen scherpe contouren van de weg en de omgeving meer zag en dat ik min of meer duizelig was.

Ik schrok me dood. Met trillende handen en geweldig onzeker, legde ik de nog resterende twintig kilometer af. De volgende dagen moest ik dit traject weer rijden en steeds op dezelfde plek be kroop me de angst. Het duurde niet lang of ik durfde niet meer langs deze plek.

Met grote omwegen, vermeid ik dit angstaanjagende punt.

Al gauw kreeg ik op andere weggedeelten, die er min of meer hetzelfde uitzagen, dezelfde problemen. Elke keer als ik hard reed en de weg een beetje sterk naar rechts helde en ook nog een beetje hoog lag en het uitzicht wijd, durfde ik daar nauwelijks voorbij.

Ik kroop dan met een snelheid van rond de zestig kilometer (op de snelweg!) langs zo'n punt. Steeds dacht ik maar: ik hou de auto niet op de weg.

Ik ging steeds meer de snelweg vermijden en ik leerde alle binnenwegen in mijn omgeving kennen. Helaas waren er stukken weg op mijn dagelijkse route, waar ik de snelweg niet kon vermijden.

Ik werd steeds angstiger en na maandenlang getob besloot ik, dat ik voor mijn eigen veiligheid en die van de mede-weggebruikers, niet meer op de snelweg mocht rijden.

Mijn dagelijkse tocht van huis naar kantoor en terug (ongeveer 30 km.), deed ik met het openbaar vervoer. Voor zakelijke ritten tijdens mijn werk, die nog al eens voorkwamen, gebruikte ik ook het openbaar vervoer of ik liet me rijden. Er was een situatie ontstaan, dat mijn functioneren, zowel zakelijk als prive, sterk werd gehinderd door deze snelweg-angst.

Ondertussen dacht ik nog steeds, dat mijn angst reeel was en dat ik wegens een of ander lichamelijk defect, die aanvallen van duizeligheid en onzekerheid kreeg.

Ik ging het hele medische circuit langs: oogarts, KNO-arts, internist, hart-specialist en neuroloog. Er werd niets gevonden, maar ik bleef ervan overtuigd, dat er een fysieke oorzaak moest zijn voor mijn klachten.

Toen kwamen de goedbedoelde adviezen van mijn omgeving, om het met die en dan weer met een andere alternatieve genezer te proberen. Veel behandelkamers heb ik van binnen gezien. Niets hielp.

Toen onder druk van mijn omgeving, hoewel ik het zelf absurd vond, naar een psycholoog. De eerste was een heel slechte keus: ik noem hem een onbevoegde kwakzalver, die zelf meer hulp nodig had dan ik.

Weer op aanraden van mijn omgeving, kwam ik bij een vriend van een vriend, ook een psycho-therapeut. Een geweldig mens, die ik nu na vele jaren, nog mijn vriend noem. Toch liep een maandenlange therapie op niets uit.

Toen weer naar een andere helper, die een heel andere aanpak zou hebben. De aanpak was ook anders en tot op zekere hoogte kreeg deze psychologe me zover, dat ik weer stukjes snelweg reed, maar met nog zoveel onzekerheid en angst, dat ik een paar maanden na de beëindiging van de behandeling weer de nare ervaring van een angstaanval had en ik weer wegbleef van de snelweg.

Al met al waren er jaren verstreken. Mede als gevolg van deze snelweg-fobie (maar niet alleen daarom), ben ik een paar jaar eerder in de VUT gegaan dan ik van plan was.

Weer veel later, heb ik contact gezocht met u. Tegen mijn zin, want ik dacht nog steeds, dat ik geen fobie had. U gaf me het telefoonnummer van iemand in Eindhoven (zijn naam ben ik helaas vergeten) en die verwees me door naar zijn collega Jan Voerman in Nieuwegein.

Na goede voorgesprekken, begon ik in januari van vorig jaar met zijn training (verkeers training). Bij de eerste therapie-ritten stierf ik bijna van angst. Die angst bleef nog maandenlang, maar binnen een halfjaar was ik zover, dat hij en ik dachten, dat ik het verder alleen moest kunnen. Een prachtig resultaat. Driemaal mijn petje af voor Jan Voerman. Zijn „psychologische” aanpak was veel gericht dan die van de „echte” psychologen, die mij hebben behandeld. Hulde!

Ik was er nog niet helemaal. Het afscheidadvies van Jan Voerman was: elke dag op de snelweg een zelfde afstand rijden, totdat dat stukje weg geen problemen meer oplevert en je de keel gaat uithangen. De hele zomer 1991 heb ik dat gedaan. Elke paar dagen nam ik er een paar kilometer bij. Het lukte. Ik ging ook andere richtingen proberen. Ook daar ging ik met kleine stukjes de afstand vergroten.

Langzamerhand durfde ik ook afstanden van meer dan 50 km alleen te rijden. Nu ben ik zover, dat ik denk alle afstanden aan te kunnen. De angst is vrijwel verdwenen en ik ben nooit meer in paniek geraakt.

Ik heb deze brief geschreven om u, mevrouw de Wolf, te bedanken voor het vele goede werk, dat u met uw stichting doet voor fobie-patienten en omdat u mij de goede weg naar genezing hebt gezet. Ik hoop, dat u mijn brief in Fobie Vizier zult plaatsen en dat mijn relaas anderen in vergelijkbare omstandigheden zal helpen. Patienten met dezelfde klachten mogen altijd bij mij aankloppen als zij behoefte hebben om met mij te praten.

Niet te vergeten, wil ik nogmaals een pluim op de hoed van Jan Voerman steken.

H.S.