

Toepassing van NLP

NLP & verkeersangst: een perfecte combinatie

Spanning bij het autorijden laten verminderen door een cliënt te laten visualiseren op de achterkant van een voor hem rijdende vrachtwagen, een doelstaat ankeren aan het stuur en een 'circle of excellence' op de bestuurdersstoel uitvouwen waar de cliënt op plaats neemt. Drie voorbeelden van het dagelijkse werk van Sjaak de Coninck, rijinstructeur, therapeut en NLP-trainer die ruim 25 jaar ervaring heeft met het behandelen van mensen met verkeersangst.

Ze stapt in, stelt haar stoel en spiegels af, draait de contactsleutel om en start de motor. Met grote ogen kijkt ze me aan. Als ze het stuur vastpakt, worden haar knokkels wit van het harde knijpen. Haar kin begint te trillen en langzaam loopt een traan over haar wang. 'Ik heb hier zo lang naar uitgekeken', zegt ze vastberaden: 'Die paniek wil ik nooit meer voelen.'

Verkeersangst

Ongeveer 1 miljoen rijbewijsbezitters in Nederland kampen met een vorm van verkeersangst - dat is één op de tien automobilisten. De helft daarvan zit met overmatige spanning achter het stuur. Deze rijangst wordt voornamelijk veroorzaakt door onvoldoende basisrijvaardigheid. De andere helft vermijdt specifieke situaties en/of plaatsen, zoals autosnelwegen, bruggen, tunnels of onbekende wegen. Deze mensen leiden aan een verkeersfobie. En dan is er nog de categorie mensen die na het meemaken van een traumatische ervaring, bijvoorbeeld een verkeersongeval of een burn-out, autorijden in het geheel of gedeeltelijk vermijden. Zij vertonen PTSS-klachten.

Rijinstructeur

Als mensen problemen ervaren met autorijden, nemen ze in veel gevallen eerst contact op met een rijsschool in de buurt. Na een paar rijlessen reageert de rijinstructeur vaak met: 'Ik snap het niet: u kunt toch goed rijden? Volgens mij moet u gewoon gaan oefenen.' Dat advies helpt slechts in een beperkt aantal gevallen. Een verkeersfobie of een traumatische ervaring laat zich niet 'wegoefenen'. Als de cliënt alléén achter het stuur zit, komt de angst weer opzetten; hij concludeert daaruit dat hij een hopeloos geval is. Hij heeft immers geprobeerd van zijn angst af te komen, maar dat is

niet gelukt. Bij het merendeel van de mensen die bij een rijsschool heeft aangeklopt, is de angst om te gaan rijden daardoor alleen maar toegenomen.

Mijn eerste cliënte met verkeersangst was mijn schoonmoeder. Ze had haar rijbewijs gehaald en daarna nooit meer gereden. Het was in de zomer van 1987 dat ze bij mij in de auto stapte. Uiteindelijk bleek het bij haar om een te matige rijvaardigheid te gaan. Na een paar lessen reed ze weer probleemloos door Amsterdam. Mijn interesse in het begeleiden van angstige mensen was door deze ervaring gewekt: vanaf die tijd ben ik me gaan verdiepen in de problematiek die in de volksmond vrijwel altijd rijangst wordt genoemd. De afgelopen 26 jaar heb ik honderden mensen begeleid bij het overwinnen van hun rijangst. Als rijinstructeur richtte ik me in mijn beginperiode vooral op het vaardighedeniveau, totdat ik tijdens mijn opleiding Integratieve Psychotherapie, NLP ontdekte. Die eerste kennismaking met NLP was voor mij een geweldige eye-opener. Al snel paste ik mijn manier van begeleiden aan met behulp van NLP technieken. Geïnspireerd door het werk van Milton Ericsson ging ik steeds meer metaforen in mijn werk toepassen. Dat smaakte naar meer! Na mijn opleiding tot Master Practitioner was het voor mij een logische stap NLP-trainer te willen worden. Inmiddels werk ik alweer drie jaar met heel veel plezier en passie als gecertificeerd NLP trainer. Ik geef NLP-lessen tijdens onze 'Rijinstructeur+' opleiding en heb NLP verweven door de trainingen die ik geef over schadepreventie bij grote transportondernemingen. Het is niet meer uit mijn leven weg te denken.

Intakegesprek

Onze begeleidingen beginnen altijd met een intakegesprek. Daarin vraag ik de huidige en gewenste situatie uit. Ik gebruik daarvoor de metafoor van een taxi-chauffeur. Die vraagt als je instapt, net als ik: 'Waar wilt u naartoe en hoe wilt u daar komen?' Het brein heeft een doel nodig. Mijn cliënten zijn vaak vooral gericht op wat ze niet meer willen - geen rijangst meer. Door te vragen wat ze wél willen, ontstaat meer ruimte, mogelijkheden om een gewenste toestand te benoemen. Daar hebben ze al zolang niet meer aan gedacht, aan wat kán. Als ze dat weer voor



het eerst sinds lange tijd doen, creëert dat een andere staat, gericht op bereiken, in plaats van gericht op 'weg van'.

Met rapport valt of staat een begeleiding. Dat begint al bij het eerste contact op kantoor. Mijn vrouw Brenda is net als ik therapeut en beantwoordt de meeste telefoontjes of reageert schriftelijk als een informatieaanvraag bij ons binnenkomt. Daarna neem ik contact op met de cliënt. Rapport vergelijk ik altijd met het starten van de auto: als je de contactsleutel op contact zet, zul je zien dat er een aantal controlelampjes gaat branden op het dashboard - kort daarna gaan er ook weer een aantal uit. Als je tijdens dat moment naar buiten zit te kijken of bezig bent met het instellen van je navigatiesysteem, heb je belangrijke informatie gemist. Als je dan de motor start, kun je voor verrassende verrassingen komen te staan. Voordat ik aan het einde van het intakegesprek het behandelplan voorstel, stel ik altijd de wondervraag.

'Wat als je morgenochtend wakker wordt en door een wonder dat in je slaap is gebeurd, van je rijangst af bent? Wat denk je dan, wat voel je dan, wat doe je dan en wat kunnen anderen dan aan je zien en horen?' In ruim 90 procent van de gevallen stel ik vijf of zes sessies van drie uur voor. De begeleiding bestaat uit interventies die ik zowel bij de cliënten thuis als in de auto uitvoer. Vaak werk ik eerst met een egoversterking en pas ik in vrijwel alle situaties ankeren toe. Het oproepen van de doelstaat anker ik dan aan het stuur. Ik vraag naar het woord wat bij de doelstaat hoort en laat het gevoel een kleur geven. Elke keer als de cliënt vanaf dan het stuur vastpakt, wordt het anker afgevuurd.

De eerste sessie rijden we een voor de cliënt bekend en eenvoudig stukje, om hem aan de auto te laten wennen; dat geeft mij de gelegenheid om de cliënt te observeren in de auto. Na ongeveer een kwartiertje rijden krijgt hij feedback en geef ik een korte demonstratie van een andere -voor hen nieuwe manier- van rij-

den. Dit wordt vaak als zeer positief ontvangen, waarbij ik ook een aanvang maak met een stukje uitleg over de taal van de weg. Ik vertel dan bijvoorbeeld dat binnen de bebouwde kom de voorrangsborden vóór het kruispunt staan en buiten de bebouwde kom daarna. Dat je de weg kunt 'lezen' en situaties kunt voorspellen, is voor de cliënt vaak een hele openbaring, wat dan thuis met huisgenoten wordt gedeeld. Opeens gaat het gesprek dan over positieve zaken en komt het plezier in autorijden terug.

Veel gebruikte NLP technieken

Tijdens mijn werk gebruik ik veelvuldig de Logische Niveaus om aan te geven op welke van de niveaus we werken en wat de effecten zijn op de onderliggende niveaus. Het geeft de cliënten een goed beeld van waar we mee bezig zijn en op den duur kunnen ze zelf aangeven op welk niveau het probleem speelt. Ook dit biedt weer gespreksstof voor thuis, bij vrienden en/of op het werk.

In een enkel geval gebruik ik de waarnemingsposities al tijdens het intakegesprek. Als een cliënt het lastig vindt om specifiek aan te geven wat zijn gewenste situatie is of zich afvraagt wat de positieve intentie is

van bepaald gedrag, laat ik de cliënt op mijn stoel zitten. Dit werkt ook prima in de auto. Ik geef dan een demonstratie -de cliënt zit dan op de passagiersstoel- en na de demo vraag ik aan de cliënt of hij nog een tip heeft voor de bestuurder.

Het 'werken met delen' is een heel krachtige interventie die ik in de meeste gevallen inzet, zowel met drie of meer stoelen als ook in de vorm van de 'visual squash'. Cliënten zeggen vaak: 'Aan de ene kant wil ik de snelweg wel op en aan de andere kant durf ik niet...'

Chaining

In 2007 kwam ik in contact met een cliënt die na een ernstig verkeersongeval geen auto meer durfde te rijden. Ik kan het me nog als de dag van gisteren herinneren. Hij zei: 'Ik wil weer durven autorijden maar wil de auto niet in'. Dat werd een hele uitdaging, die startte met visualisaties van het naar de auto lopen en weer terug. Daarna heb ik 'chaining' ingezet om via zijn eetkamerstoelen naar de stoel in de auto te durven gaan. De eerste meters ging met veel spanning gepaard. Toen ik hem daarna vroeg hoe hij zich zou willen voelen zei hij: 'zoals in mijn spreekkamer in het ziekenhuis waar ik werk'. Bij het oproepen van deze

staat rook hij ook de ziekenhuisgeur weer. Die staat heb ik toen geankerd aan het stuur, waarna we een lekker stukje konden gaan rijden. Toen we terugkwamen gaf hij aan dat hij na de eerste meters had overwogen om te stoppen en dan nooit meer in een auto was gestapt. Hij bedankte me voor het anker, daarmee durfde hij weer! Na de vierde sessie reed hij weer samen met mij van Utrecht naar Nijmegen, naar het ziekenhuis waar hij als arts werkte. Tijdens de zesde sessie reed hij in zijn eigen auto naar zijn werk en reed ik in mijn auto met portofoon achter hem aan en gaf hem feedback op zijn rit. Tegenwoordig werk ik met cliënten die een verkeersongeval hebben meegemaakt ook regelmatig met EMDR. Uiteraard is in dit soort gevallen het 'trauma/fobiemodel' een briljante interventie.

Schalen

Als mensen spanning ervaren tijdens de rit, vraag ik om aan de spanning een cijfer toe te kennen tussen 0 en 10, waarbij 0 voor geen spanning staat en 10 voor de meest hevige spanning. Als we dan in de auto rijden vraag ik om het getal dat bij de spanning hoort buiten de auto te visualiseren, vaak op de achterkant van bijvoorbeeld een vrachtauto. Ik vraag dan de cliënt naar de submodaliteiten. Daarna vraag ik om bijvoorbeeld het getal 7 langzaam te veranderen in een 6 en vraag dan opnieuw naar de submodaliteiten. De reactie van de cliënt is dan vrijwel direct dat hij de spanning voelt verminderen.

Vele van mijn (ex-)cliënten rijden rond met hun eigen 'Circle of Excellence' op de voorstoel. Die hebben we dan eerst thuis opgeroepen om hem vervolgens vóór het instappen op de bestuurderstoel uit te vouwen en erop te gaan zitten. Deze techniek is ook uiterst geschikt voor mensen met angst om in een auto als passagier mee te rijden.

Ik ontmoet ook regelmatig cliënten die het maar steeds 'niet weten'. Het doen alsof je het weet, biedt dan uitkomst! En als een cliënt een 'gevoel' heeft bij het denken aan autorijden, sta ik enthousiast klaar met drie briefjes met daarop V-H-T. Het veranderen van de persoonlijke historie en het werken met tijdlijnen in het bijzonder, zet ik veelvuldig en met succes in. Het succes van NLP wordt door mijn cliënten onderstreept, het is dan ook al verschillende keren voorgekomen dat (ex-)cliënten na de begeleiding een NLP Practitioneropleiding zijn gaan volgen.

Sociaal Panorama

Als Sociaal Panorama Consulent werk ik ook wekelijks met deze effectieve techniek -ontwikkeld en bedacht door sociaal psycholoog/NLP-trainer Lucas Derks. Een

bewezen verdieping op NLP en zeer bruikbaar en toe-pasbaar in en om de auto. Het was een cliënt die mij op het idee bracht deze techniek specifiek ten behoeve van verkeersangst in te zetten. Ik had uit het Sociaal Panorama arsenaal een interventie toegepast om de veroorzaker (althans de personificatie van de veroorzaker) van een ongeval te verplaatsen naar een 'referentie personificatie'. Toen de cliënt daarna geen haatgevoelens meer voelde, kon hij weer rustig op pad. Tijdens de rit vertelde hij me dat hij de achteropkomende auto's -die na het ongeval voor veel spanning zorgden- in zijn hoofd eveneens een andere plaats had gegeven. Nu ervoer hij ook hierbij geen spanning meer. Kort en goed... NLP & Verkeersangst: een perfecte combinatie!

Let op: om beroepsmatig cliënten in de auto te mogen begeleiden, dien je wel bevoegd rijinstructeur te zijn.

SJAAK DE CONINCK, SCHADEPREVENTIE-EXPERT, UITVINDER VAN DE DODEHOEKSPIEGEL EN KONINKLIJK ONDERSCHEIDEN VOOR ZIJN BIJDAGEN AAN DE VERHOOGING VAN DE VERKEERSVEILIGHEID IN NEDERLAND EN EUROPA, GEEFT AANVULLENDE OPLEIDINGEN AAN RIJINSTRUCTEURS. IN SAMENWERKING MET DE BOVAG HEEFT SJAAK EEN AANVULLENDE OPLEIDING TOT FAALANGSTINSTRUCTEUR ONTWIKKELD WAAR NLP EEN ONDERDEEL VAN VORMT. VANUIT ZIJN OPLEIDING EN ERVARING ALS INTEGRATIEF HYPNOTHERAPEUT, EMDR-THERAPEUT EN NLP-TRAINER BEGELEIDT HIJ ALS VERKEERSGEDRAGSTHERAPEUT CLIËNTEN MET VERKEERSANGST. DAARNAAST GEEFT SJAAK NLP-TRAININGEN, SOCIAAL PANORAMAWORKSHOPS EN IS HIJ ALS TRAINER VERBONDEN AAN BGL IN HOOFDDORP IN DE OPLEIDING TOT KINDERCOACH.

Voor meer info en contact:

*De Coninck Traffic Management www.dctm.nl
www.senzis.net (Coaching en Therapie)*

