

Rijexamenangst

Ard Nieuwenbroek en Piet Gieles

Je rijdt goed, zegt de rij-instructeur. Je voelt je zelf ook zeker in de auto. Maar bij het rijexamen ben je volledig geblokkeerd en niets lukt meer. En dus ben je gezakt.

Dat is in het kort het probleem, waar heel wat mensen mee te maken hebben. Rijexamenangst noemen we dat. Het is de angst om op het rijexamen te mislukken, waardoor het normale denken en de normale vaardigheden geblokkeerd worden en lagere resultaten worden behaald dan verwacht mocht worden.

In 2002 werden er globaal 427.000 rijexamens voor het B-rijbewijs afgenomen. Ongeveer 206.000 mensen deden in dat jaar voor het eerst examen, ongeveer 220.000 voor de tweede of zoveelste maal. In één keer slaagde 48% van de mannelijke kandidaten, en 39% van de vrouwelijke kandidaten. Dus 52% van de mannen en 61% van de vrouwen doet één of meer keren herexamen. Ongeveer 20% zakt vier of meer keer. Gemiddeld slagen kandidaten na 2½ keer examen doen. Er slagen ongeveer 10% meer mannen dan vrouwen, bij de eerste keer en bij de herexamens.

Natuurlijk zijn er kandidaten die er slecht voorbereid aan beginnen. Maar de meesten doen pas examen als hun instructeur het verantwoord vindt. Er moeten er dus velen zijn die redelijk goed kunnen rijden, ... maar niet tijdens het examen.

GEGEVENS CBR over 2002, examens voor rijbewijs B

Totaal aantal examens: 427.130

Geslaagd: 44,55% = 190.286

Van deze groep geslaagden was het aantal mannen 48,93 %, en vrouwen 40,84%

Eerste examens:

van het totaal aantal examens waren 206.438 eerste examens (48,33% van totaal) daarvan geslaagd 48,88% mannelijke en 39,61% vrouwelijke kandidaten.

Herexamens:

afgelegd: 220.692 = (55,45% van totaal)

geslaagd: 48,98% van de mannen, 41,86% vrouwen

Onder de gezakten: Vier of meer keren gezakt:

40.791 examens

= bijna 20 % van de kandidaten die zich voor het eerst opgeven zakt 4 of meer keer.

Een onderzoek

Natuurlijk zijn er kandidaten die slecht voorbereid aan het rijexamen beginnen. Maar de meesten doen pas examen als hun instructeur het verantwoord vindt. Er moeten er dus velen zijn die redelijk goed kunnen rijden, ...maar niet tijdens het examen. Wij deden zelf een onderzoek onder mensen die net rijexamen hadden afgelegd: 45% van hen bleek zich nerveus, 22% gespannen en 5% erg angstig te voelen.

Van de gezakte kandidaten zegt maar 10% dat ze geen last van spanning hadden, 57% zegt nerveus te zijn geweest, 24 % noemt zich gespannen en één op de tien gezakte kandidaten zegt uitgesproken angstig te zijn geweest. Ook blijkt: hoe vaker rijexamen gedaan, hoe meer last van rijexamenangst. De kandidaten die aangaven enigszins tot veel last te hebben van rijexamenangst, werd gevraagd wanneer die angst het ergste was. Voor de meesten was dat vóór het examen (55%) en aan het begin van het examen (24%). Minder mensen hadden gedurende het hele examen (9%) of de nacht ervoor (4%) er de ergste last van. Bijna de helft van de kandidaten meent dat ze beter gereden zouden hebben als ze geen last hadden gehad van rijexamenangst.

Klachten

Wat voor verschijnselen nemen kandidaten met rijexamenangst bij zichzelf waar?

Vóór het examen komen het sterkste naar voren: klamme handen, zweten, trillende handen, een opgejaagd gevoel, slecht geslapen. In mindere mate: weinig eetlust, paniekgevoel, slechte concentratie, buikpijn, misselijkheid en hoofdpijn. Heel weinig werd duizeligheid, veel eten en hyperventilatie gescoord. De gezakten hadden meer last van dit soort verschijnselen dan de geslaagden.

Tijdens het examen spelen ongeveer dezelfde klachten als ervóór een rol. Ze worden met name aan het begin ervaren. Bij de meesten neemt de ernst van de klacht na een tijdje af, behalve bij degenen die zeggen angstig of zeer angstig te zijn.

Wat ertegen gedaan wordt

We vroegen hen die last hebben van rijexamenangst wat ze daartegen gedaan hebben. Dat konden meer dingen tegelijk zijn. Interessant is dat het roken van (veel) sigaretten veruit de meest genomen 'maatregel' is (30%). Tamelijk veel kandidaten praatten erover met familie (22%), of met vrienden (18%). Maar liefst één op de vijf zegt kalmeringsmiddelen gebruikt te hebben.

Wat versterkt rijexamenangst?

De verwachtingen van familie en vrienden versterken de rijexamenangst het meest. Bij degenen die al eerder een examen hebben gedaan, is het vooral de ervaring van het vorige examen die rijexamenangst versterkt. Ook noemen veel kandidaten de sterke verhalen van anderen en de verwachtingen van de rijinstructeur. De examiner slaagt er bij 37% in om de kandidaat gerust te stellen, bij 42% enigszins en bij 21% niet.

Vervelend en kostbaar

Rijexamenangst is een hoogst vervelend verschijnsel. Kandidaten zakken niet omdat ze slecht rijden maar omdat ze te zenuwachtig zijn om te laten zien wat ze kunnen. Uit ons onderzoek blijkt dat rijexamenangst financieel, sociaal en psychisch kostbaar kan zijn.

Financieel

Die zenuwen kosten veel geld. Niet alleen dat het dure examen opnieuw moet. Ook moeten weer extra rijlessen worden genomen.

"En dan dat geld. Ik ga bijna failliet van al dat gedoe. Mijn ouders willen wel iets bijbetalen, maar ik kom nog tekort. Zo wordt het steeds moeilijker om rustig aan het rijexamen te beginnen. Ik denk dan steeds: 'Als ik nu weer zak, kan ik het echt niet meer betalen'".

(Rita, 22 jaar, vier keer gezakt)

Sociaal

Belangrijker dan de kosten is voor sommigen de reactie van de eigen omgeving. Een keer zakken wordt door iedereen als normaal ervaren. Maar als je twee, drie of vier keer zakt, zie je anderen medelijdend op je neerkijken: wat ben je toch onhandig! of: je leert het nooit! Wie zakt is voor zijn gevoel ook een beetje gezakt in het aanzien en respect in de eigen omgeving. Ook al is dat meestal feitelijk niet juist: je voelt het wel zo en je kunt er onder lijden.

"Mijn hele omgeving gaat zich er mee bemoeien. Iedereen wil weten wanneer ik weer examen doe. Het lijkt wel of er op de hele wereld niets anders meer bestaat. Allemaal zeggen ze wel dat ze me willen steunen, maar ze weten niet dat ze het me juist moeilijk maken. Al dat gezeur over 'Ik zal voor je duimen!', 'Deze keer gaat het je lukken!' en 'Ik zal aan je denken!'. Ik wou, dat ze eens niet aan me dachten. Het legt zo'n ongelofelijke druk op me. Het lijkt wel of alle vrienden mij op mijn nek zitten als ik aan het rijexamen begin".

(Marc, 20 jaar, drie keer gezakt)

Psychisch

Voor sommigen knaagt zakken-terwijl-je-het-wel- kunt aan hun zelfgevoel en zelfvertrouwen. Ben ik dan zo'n klungel? Ik kan ook niets! De wegen zijn overvol met mensen die het wel gehaald hebben en mij lukt dat niet!

"Bij mij in de familie zijn ze allemaal de eerste keer geslaagd. Dus dat begon al met: 'Hé, je stelt ons toch niet teleur?'. Toen ik voor de eerste keer was gezakt, dacht iedereen dat ik een geintje maakte. Pas toen ik op moest voor de tweede keer kreeg ik het te pakken. Ik dacht: 'Eén keer zakken kan ik nog wel maken, maar een tweede keer is onmogelijk. Ik moet persé slagen, koste wat het kost. Ik raakte zo verkrampt, dat ik al na tien minuten twee keer een ingreep kreeg van de examinerator. Ik zakte, en dacht toen al met de zenuwen in mijn lijf aan de derde keer".

(Ralf, 18 jaar, twee keer gezakt)

Leren omgaan met rijexamenangst

Het ligt voor de hand dat kandidaten met rijexamenangst het best geholpen kunnen worden door hun rijinstructeur tijdens de opleiding. De realiteit is echter dat veel instructeurs nauwelijks in staat zijn rijexamenangst bij hun cliënten te herkennen, laat staan hen daarbij te begeleiden.

Welke accenten worden bij begeleiding van mensen met rijexamenangst gelegd?

In ons boek 'Rijexamenangst', doen we veel suggesties om rijexamenangst te voorkomen, en, zo die toch uitbreekt, ermee om te gaan.

Daarnaast en in het vervolg van het boek is er speciaal voor hen begeleiding opgezet. Daarin werken we vooral met gerichte toepassingen uit de RET (Rationeel Emotieve Therapie): kandidaten leren hun 'niet-helpende gedachten' te herformuleren in 'helpende gedachten'. Vanuit de NLP (Neuro Lingustisch Programmeren) staat de techniek van het ankeren centraal: kandidaten leren eerdere prettige ervaringen te gebruiken als positieve ankerpunten die hen bij het rijexamen helpen de spanning te verminderen. Uiteraard gaat dit alles samen met ademhalingstechnieken en oefeningen die met name de arm- en beenspieren beter laten ontspannen tijdens het examen.