



Angstig knijpen in het stuur. Last van rijangst?

Rijangst

enorme strijd

Autorijden is heerlijk. De meeste mensen met een rijbewijs genieten enorm van het ultieme gevoel van vrijheid dat autorijden je geeft. Maar dat geldt niet voor iedereen. Er zijn in Nederland nog veel mensen die de weg niet op durven. Welke vormen van rijangst komen het meeste voor, hoe is het om rijangst te hebben en welke tips geven experts? Wij zochten het uit.

Tekst en foto's Dennis van Loenhout

Autorijden geeft de meeste mensen een heerlijk gevoel van vrijheid. De auto geeft je immers de gelegenheid om erop uit te trekken en brengt je overal waar je heen wilt gaan. Geen wonder dat men met deze glorieuze uitvinding een emotionele binding heeft. Tenminste, als je geen last hebt van rijangst. In Nederland zijn er tussen de 750.000 en één miljoen mensen die het allesbehalve leuk en zelfs doodeng vinden om in de auto te stappen. En dat kan je plezier behoorlijk verpesten. Rijangst kan op allerlei manieren ontstaan en heeft vaak diverse oorzaken. Hiernaast de meest voorkomende vormen.



In ons transportland zie je massa's vrachtwagens. Een grote groep mensen is er als de dood voor!



De angsten

1 | SNELWEG

Je rijdt de snelweg op. Met een gangetje van 60 km/h verlaat je de scherpe bocht voor de invoegstrook terwijl het verkeer op de hoofdrijbaan voorbijraast met snelheden van 120 km/h en hoger. Je trapt je gasvoet naar beneden. En in je spiegel zie je nergens een gaatje in het verkeer naast je. Terwijl het einde van de invoegstrook steeds dichterbij komt, breekt het zweet je uit. Klinkt bekend? Dan heb je last van één van de meest voorkomende vormen van rijangst. Die voor de snelweg.

2 | VRACHTWAGENS

Hoe vaak lees je het niet in de krant? 'Vrachtwagen rijdt in op file'. Of 'Auto frontaal in aanrijding met vrachtwagen'. Vrachtwagens zijn groot, zwaar en onoverzichtelijk, als het misgaat, gaat het vaak écht mis. Voor veel mensen voldoende aanleiding om er met een wijde boog omheen te willen rijden, al gaat dat niet altijd. Angst voor vrachtwagens komt bij veel mensen voor.

3 | TUNNELS

Nederland leeft met water. Het is dus logisch dat ons kikkerlandje aardig wat tunnels telt; de bruggen staan al zo vol en het gaat een stuk sneller dan zwemmen. Maar zo'n donkere, nauwe, ondergrondse buis met een enorme bak water boven je hoofd is voor sommige mensen genoeg reden om een straatje om te rijden.

4 | DRUKTE

In sommige drukke binnensteden voert de plaatselijke overheid een waar ontmoedigingsbeleid. Automobilisten, blijf hier weg, is dan de boodschap. Er is een groep mensen die zo'n beleid helemaal niet nodig heeft om niet te gaan rijden in een drukke binnenstad. Die mensen kunnen zich namelijk weinig engers voorstellen. Al die auto's! Voor je, achter je, naast je en dan ook nog massa's fietsers en voetgangers die ertussendoor krioelen en zich door de kleinste gaatjes wurmen. Vreselijk!

5 | PARKEERGARAGE

Wie dan toch de moed heeft gevonden om in een drukke binnenstad te gaan rijden, zal vroeg of laat ook ergens willen parkeren. Dan komt al snel de parkeergarage om de hoek. Gestapeld parkeren is een ideale oplossing om de parkeerdruk te verlichten, maar mensen die aan deze vorm van rijangst lijden, zijn er bepaald niet van gecharmeerd. Donker, vaak steile hellingen en heel krappe bochtjes. De nukkige, vaak veel te ver weg staande kaartjesautomaten aan de in- en uitgangen helpen ook niet mee. Enne, past mijn auto wel onder die lage dakrand door?

6 | ONBEKENDE ROUTES

Je hebt veel boodschappen, dus je pakt even de auto om naar de buurtsuper te rijden. Een ritje van niks, de route kun je dromen. Net als de route naar de school van je kinderen, naar je ouders en naar schoonpa en -ma. Maar o wee, als de route niet bekend is. Angstzweet alom! Als dit herkenbaar voor je is, kun je je troosten met één gedachte: je bent niet alleen.

7 | VREEMDE AUTO'S

Kilometers maken. Heerlijk. In je eigen auto die je al jaren hebt, die je aantrekt als een vertrouwde jas en die rijdt als een fijne, trouwe vriend. Vanzelfsprekend, consequent en door dik en dun, zo hoort het. Maar als de trouwe vriend uiteindelijk dan toch ingeruild wordt, is het niet meer hetzelfde. Vreemde bediening, grotere dode hoeken, minder overzicht. Ineens is autorijden niet leuk meer maar een beproeving en dan kan het zomaar gebeuren dat je er langzaam maar zeker een angst voor ontwikkelt. Alleen maar door die vreemde auto ...

8 | BIJZONDERE MANOEUVRES

Provinciale wegen, de snelweg, smalle stadssteegjes, allemaal geen probleem. Maar zodra je onverhoopt moet keren of achteruit moet steken, breekt het zweet je uit. Op een helling stoppen vind je maar niks, en over fileparkeren wil je niet eens nadenken! De angst voor bijzondere manoeuvres komt veel voor en mensen die hier last van hebben, zijn eigenlijk vooral bang om de controle over hun voertuig te verliezen en daardoor schade te veroorzaken.

9 | LANGS HET WATER

Nog een keer: Nederland leeft met water! Rivieren, kanalen, beekjes, sloten, je vindt ze overal in ons land, dus ook langs de weg. Het kan zo mooi zijn om in de zomer langs zo'n schitterend riviertje te toeren, met de zon die weerkaatst in het water. Waar de meeste mensen dan een vakantiegevoel krijgen, zijn er anderen die denken: "Wat als ik hier het water inrij?"

10 | RIJDEN NA ZWANGERSCHAP

Jarenlang heb je fluitend kilometers gevretten. En dan komen er kinderen. Ineens durf je niet meer. Want wat moeten je kinderen als er iets met jou gebeurt? En wat als er iets gebeurt terwijl je kinderen bij jou in de auto zitten? Dit soort gedachtes kan ertoe leiden dat de drempel om nog achter het stuur te kruipen te groot wordt, waardoor deze specifieke vorm van rijangst ontstaat.

Jamina van den Ende (26):

'Onderweg ging ineens het licht uit. Ik durfde niet meer.'

Jamina zat al een tijdje niet lekker in haar vel. Problemen op het werk, gewoon een vervelende situatie. In oktober 2006 reed ze nietsvermoedend de snelweg af in haar Nissan Micra. De vrouw die achter haar reed, kreeg een acuut remprobleem en kon Jamina niet meer ontwijken. De Micra had flinke schade, maar Jamina bleef ongedeerd. Tot ze een paar dagen later, in de auto, opeens een paniekaanval kreeg. Later gebeurde dat nog eens, waardoor ze bepaalde stukken - bijvoorbeeld langs het water - niet meer durfde te rijden. Jamina sukkelde zo een paar maanden verder. In februari 2007 reed Jamina op een voor haar bekende N-weg. "Ineens ging het lichtje uit", vertelt ze. "Ik durfde niet meer, ik wilde niet meer en kreeg last van hyperventilatie. Ik ben nog naar huis gereden, maar daar ben ik volledig ingestort."

De maanden daarna reed Jamina niet meer. In april 2007 ging ze naar een psycholoog. Die adviseerde haar om lekker te gaan genieten van haar bruiloft in juli en daarna nog eens terug te komen. Dat deed ze ook, in september, maar dat leidde tot niets. Jamina worstelde nog steeds met 't autorijden. In december van dat jaar ontmoette ze een coach die haar leerde begrijpen dat haar rijangst is ontstaan in een periode van overbelasting. De ene persoon wordt daardoor agressief, de ander angstig, zoals bij Jamina dus gebeurde. "Dat was een echte eyeopener", zegt ze. In augustus 2008 startte Jamina met een nieuwe baan, waarvoor ze minder met de auto op pad hoefde. Maar al snel merkte ze hoe zeer ze haar oude baan miste. In maart van dit jaar kwam ze in contact met een rijangstspecialist. Ze heeft intussen zes lessen gehad. "Mijn houding ten opzichte van het autorijden is stukken positiever geworden. Ik krijg weer het idee dat ik kan en durf te rijden en dat ik het ook leuk vind, zoals vroeger. Vroeger was het tussen mijn vriend en mij vaak 'ruzie' wie er mocht rijden wanneer we op vakantie gingen! Dat gevoel wil ik terug. Ik ga die rijangst verslaan, mijn doel is om er eind deze zomer helemaal vanaf te zijn. Dan verwachten we ons kindje, en na mijn zwangerschapsverlof ga ik mijn oude baan, en dus ook het vele rijden, weer oppakken!"



Jacintha Bijnaar (38):

'Bij mij is het de angst voor de kleine, compacte ruimte.'

Ze is angstig, maar in veel dingen ook een waaghals. Haar familie en vrienden zullen Jacintha Bijnaar (38) wel herkennen in die omschrijving. Jacintha wil graag haar rijbewijs halen, maar ze heeft last van rijangst. "Bij mij is het gewoon het idee dat je in een kleine, compacte ruimte zit", legt ze uit. "Wat als er iets gebeurt? Heel beklemmend vind ik dat, daar kan ik slecht tegen." Jacintha denkt dat haar angst zijn oorsprong vindt in een ongeluk dat ze ooit zag gebeuren, toen ze naast haar man in de auto zat. "We kwamen de bocht om en toen lag er een auto ondersteboven op de rijbaan. We konden uitwijken, maar de angst in de ogen van de vrouw die er nog inzat, zal ik nooit vergeten." Ook Jacintha neemt nu rijlessen bij een in rijangst gespecialiseerde rij-instructeur. "Dat is perfect voor mij. Ik merk nu ook dat het beter gaat, hoe meer ik het gevoel heb dat ik de auto onder controle heb, hoe veiliger ik me voel. Mijn instructeur legt veel uit, en praat rustig op me in, daar word ik zelf ook rustig van. Bovendien



kan-ie geweldig goed rijden, en ik heb het vertrouwen dat hij altijd nog kan ingrijpen als het fout gaat. Ik kreeg vaak maagkrampen bij het idee dat ik de auto in moest, maar ik was het hartgrondig zat dat die angst maar bleef voortduren. Binnen nu en 'n paar maanden wil ik er vanaf zijn en veilig met mijn kinderen op stap kunnen."



Snelwegangst is zo ongeveer de meest voorkomende vorm van rijangst.

Tips tegen rijangst

Er wordt gesproken van rijangst wanneer de angst niet meer in verhouding staat tot het gevaar. Voor angstige mensen lijkt een gevaar enorm groot, terwijl het in werkelijkheid reuze meevalt. Vrachtwagens, bijvoorbeeld. Die zijn inderdaad groot, en er gebeuren ook regelmatig ernstige ongevallen waar vrachtwagens bij betrokken zijn. Wat je echter nooit op het nieuws hoort, is dat vrachtwagenchauffeurs in de meeste gevallen zeer goed opgeleid zijn. Bovendien zijn deze kilometervreters stuk voor stuk zeer ervaren chauffeurs die echt wel weten wat ze doen. Denk daaraan als je nog eens zo'n wegrees passeert en 't klamme zweet voelt opkomen! Nog een voorbeeld: parkeergarages. We kunnen ons best voorstellen dat het eng kan zijn, zo'n smalle, donkere garage met van die haarscherpe bochtjes. Maar voor de eerste heipaal de grond ingaat, is er heel goed nagedacht over zo'n garage. Donker zal het altijd wel blijven, maar de hoogte en breedte zijn altijd, écht altijd, ruim voldoende voor alle gangbare personenauto's. Een paar tips die je in deze situatie ter harte zou kunnen nemen, gelden bij alle vormen van rijangst: doe rustig aan, rij zo voorzichtig als je nodig vindt en neem je tijd. En dit is één van de belangrijkste tips die we aan angstige automobilisten kunnen meegeven: kijk goed! Dat wil zeggen, kijk ver vooruit, zodat je het overzicht behoudt en kunt anticiperen op wat er gaat gebeuren. Routine en ervaring zijn de sleutelwoorden, dus oefen zoveel je kan. Begin op rustige momenten, wanneer er weinig verkeer is. Neem desnoods iemand mee en zorg dat je je vertrouwd gaat voelen met de auto en het verkeer. Het zal best even tijd kosten, maar na verloop van tijd voel je je weer zeker achter het stuur en wie weet vind je zelfs het plezier achter het stuur weer terug. Als dat niet lukt, zoek dan hulp bij één van de vele specialisten. Typ in Google het woord 'rijangst' in, en je komt een heel eind!

De expert

Jan Hamelink haalde 31 jaar geleden zijn rijbewijs. In 1987 werd hij rij-instructeur en hij was zelfs een tijdje examiner. Tijdens die werkzaamheden kwam hij er langzaam maar zeker achter hoeveel mensen last hebben van rijangst, en hoeveel behoefte er is aan begeleiding. "Rijangst komt heel veel voor", zegt hij stellig, "ook bij mensen die al een rijbewijs hebben. Maar eigenlijk was er toentertijd nog geen goede begeleiding voor angstige mensen." Jan volgde een opleiding tot faalangstinstructeur en sloot zich in 2007 aan bij het platform verkeerscounseling. Hij heeft ruime ervaring met de begeleiding van mensen met rijangst. "Kort gezegd komen alle vormen van rijangst in de basis op hetzelfde neer", meent hij. "Mensen gaan bepaalde lastige situaties vermijden of verzinnen uitvluchten: de bus stopt hier toch vlakbij, of: mijn man kan me



Rijangstbegeleider Jan Hamelink zegt: "Blijf rijden, blijf oefenen!"

wel brengen." Zo maken ze de drempel om zelf achter 't stuur te stappen en die lastige situatie te lijf te gaan steeds hoger. Dan duurt 't niet lang of er ontstaat rijangst. In extreme vormen kan dat ertoe leiden dat

Michel Freekenhorst (40):

'Door een bedrijfsongeval, kreeg ik uiteindelijk rijangst.'

Toen hij 18 was, had Michel niet de interesse of de financiële middelen om direct zijn rijbewijs te halen. Drie jaar geleden haalde hij alsnog het roze papiertje, maar dat ging bepaald niet zonder slag of stoot. In 1998 raakte Michel betrokken bij een ernstig bedrijfsongeval. Uiterlijk is het hem niet aan te zien, maar hij raakte ernstig verbrand, vooral aan zijn longen. Zestien dagen lang lag hij aan de beademing en er werd gevreesd voor zijn leven. "Door dat bedrijfsongeval kreeg ik last van een posttraumatische stress stoornis (PTSS). Ik had nooit angst voor het verkeer, maar door mijn PTSS zag ik veel sneller gevaar in allerlei situaties, vooral in het verkeer. Als bijvoorbeeld een vrachtwagen lichtjes slingerde, zag ik 'm meteen mijn strook opkomen. Zo ontstond mijn rijangst, door toedoen van mijn PTSS." Dankzij verschillende intensieve therapieën, en soms keiharde confrontaties met zichzelf en zijn angsten, werd Michel zijn PTSS en zo ook zijn angsten, de baas. In 2006 haalde hij zelfs het felbegeerde roze papiertje. "Ik vind het nu heerlijk om te rijden. Het is ontspannend, ik geniet en ik kom overal. Autorijden geeft kleur aan mijn leven!" vertelt hij. Zijn eigen strijd tegen rijangst motiveerde Michel om zelf mensen te gaan helpen. Hij haalde zijn diploma's voor counseling en volgde met succes de specialisatie tot verkeerscounselor. Als hulpverlener volgde hij met succes de cursus tot faalangstinstructeur. Sinds kort is hij officieel verkeerscounselor. Zo zit hij nu regelmatig in de auto bij rijangstige bestuurders en werkt nauw samen met instructeur Jan Hamelink (zie hieronder). "Een verkeerscounselor is een gespecialiseerd psychosociaal counselor, die nauw samenwerkt met een gespecialiseerde rij-instructeur zoals Jan. De verkeerscounselor kijkt naar de samenhang van en wisselwerking tussen de lichamelijke, psychologische en sociale factoren die 'n rol spelen bij de rijangst. Door middel van gesprekken probeer ik mensen in contact te brengen met de oorzaak van hun angsten en zo naar een oplossing toe te werken. Zeker vanwege mijn eigen ervaringen is het een geweldig gevoel als je iemand kunt helpen!"

Michel Freekenhorst overwon zijn rijangst en werd daarna verkeerscounselor. Nu helpt hij mensen om hun rijangst te overwinnen en geniet hij van elke rit in zijn Opel Corsa.



iemand helemaal niet meer in de auto stap. Er zijn ook veel mensen die geen hulp zoeken, uit schaamte of angst. Terwijl rijangst in de meeste gevallen echt te bestrijden is." Rijangst kan om verschillende redenen ontstaan. Jan: "Iemand kan iets naars hebben meemaakt, een ongeluk bijvoorbeeld. Het kan ook het gevolg zijn van psychische problemen, maar in de meeste gevallen is de onzekerheid gewoon 't gevolg van te weinig ervaring. Ik probeer mensen op hun gemak te stellen, door zo veel mogelijk te vertellen wat we gaan doen en ze vooral ook te wijzen op wat ze goed doen. Het sleutelwoord is ervaring. Blijf rijden, blijf oefenen, want alleen zo blijf je rijangst de baas." ■

Parkeergarages. Een veilige haven of gewoon doodeng?

AUTOKEURINGEN
WWW.REGIOCHECKPOINT.NL

BMW
WWW.JERDEFONKERT.NL
0186-658111
NUMANDORP

verzekeringen
www.autoweekverzekeringen.nl

MEER AUTOSPORT?
Formule1.nl
10 NUMMERS
VOOR € 27,50

Adverteren in deze rubriek?
Neem contact op met
Marc van der Ploeg
020-7518374
M.van.der.Ploeg@smm.nl