

Met rijangst verandert een auto in een paniekaanval op vier wielen

Autorijden Rijangstigen kruipen met klamme handen, hartkloppingen en racende gedachten achter het stuur - of ze vermijden de auto helemaal. Bij de rijangstcoach leren ze zelfverzekerd de weg op te gaan. 'Ik zet denkbeeldig mijn angst op de achterbank.'



Laura Hoogenraad vanuit Barendrecht

19 juni 2026 om 15:24 Leestijd 5 minuten

Voordat Anouk de Coö (37) het stuur van de lesauto vastpakt, beweegt ze eerst haar handen snel op en neer langs haar spijkerbroek. „Door contact te maken met de stof word ik rustig”, legt De Coö uit. Die gewoonte was rijangstinstructeur Jan Hamelink (65) de afgelopen weken niet ontgaan. „Je kan het”, zegt hij terwijl de Hyundai de straat uitrolt.

Het is de negentiende rijles van De Coö. Volgende week staat haar examen gepland. Door een combinatie van autisme en faalangst durfde ze nooit te hopen op een rijbewijs. Tot ze „voor de lol” eens ging googlen en stuitte op rijangst.nl, de website van Hamelink. „Toen dacht ik: ik moet. De eerste drie lessen waren echt overleven. Ik probeerde met van alles tijd te rekken en vroeg Jan steeds of hij niet nog een sigaretje wilde roken.”

Rode vlekken, zweethanden, trillen, hartkloppingen, Hamelink heeft het allemaal gezien bij zijn leerlingen. Rijangst komt voor in alle smaken en gradaties. De meesten zijn bang voor de snelweg, tunnels of rijden in het donker. Sommigen hebben schakelangst, zijn bang voor de hellingproef, of om overvallen te worden door slecht weer. En dan heb je nog de paniek om te rijden met een bijrijder, zonder bijrijder of juist als bijrijder. Als iemand vastloopt in een paniekaanval of begint te hyperventileren, dan stopt Hamelink de auto even langs de kant. Nadat de rust is wedergekeerd, moet de leerling zelf verder rijden. „Anders voed je de angst.”

De grootste uitdaging voor De Coö waren tunnels die onder water doorgingen. „Toen moest ik van Jan vier keer achter elkaar door de Heinenoordtunnel. D'r op, d'r af, d'r op, d'r af – tot ik er helemaal niet goed van werd. Op dat moment was de angst ook weg. Weer die rottunnel, dacht ik. Nu weet ik het wel.” Helemaal weg is de angst niet, zegt De Coö. „Maar ik parkeer hem nu denkbeeldig op de achterbank.”

Rijangsthazen

Hoeveel mensen rijangst hebben, is onbekend. Dat het er veel zijn, is wel duidelijk. De schatting die het meest rondzingt is 800.000 tot 1 miljoen Nederlanders, aantallen die stammen uit een rapport van Rijkswaterstaat uit 2004 – waarbij de rijangst varieert van licht tot extreem. In een enquête van afgelopen december van OSW, een bedrijf dat auto's inkoopt, zegt een op de vijf autorijders regelmatig spanning of angst te ervaren bij het rijden, onder jongeren was dat een op de vier. Bijna 12 procent van de duizend respondenten geeft aan dat rijangst in de weg zit bij hun werk, studie of sociale activiteiten.

De meeste mensen die bij Hamelink aankloppen, zo'n 85 procent schat hij, hebben simpelweg te lang niet gereden, waardoor de drempel te hoog is geworden. Bij 15 procent is er iets anders aan de hand: de rijangst is ontstaan na een traumatische ervaring, zoals een verkeersongeluk, of tijdens een burn-out. Veruit de meesten zijn vrouwen, zegt Hamelink. „Al kan dat natuurlijk ook zijn omdat zij makkelijker hulp zoeken.”

In haar boek *Hoe ik van mijn rijangst afkwam* (2022) stelt Titia Hoogendoorn 'mederijangsthazen' direct gerust: rijangst is niet absurd of irreëel of onzin. „Het is natuurlijk officieel belachelijk dat het überhaupt legaal is om met duizenden mensen tegelijk in machines van staal en plastic met 120 kilometer per uur over hetzelfde stuk asfalt te rijden.”

Ook zonder speciale lessen kun je erbovenop komen, bewees de influencer en actrice. Op haar Instagram deelde Hoogendoorn het proces stap voor stap met haar volgers. Haar grote advies: maak de angst zo concreet mogelijk (je bent niet bang voor 'rijden' maar voor fileparkeren, invoegen of drukke kruispunten) en begin klein. Maandenlang daagde ze zichzelf uit met opdrachten: eerst hoefde ze alleen maar in de auto te zitten zonder weg te rijden, daarna een rondje in de buurt, parkeren in een parkeergarage, en uiteindelijk de snelweg.

Inmiddels is ze „voor 95 procent” over haar rijangst heen, zegt Hoogendoorn aan de telefoon. „Alleen rijden in het donker vind ik soms nog een beetje spannend.” Ook nu, jaren later, krijgt

ze nog altijd berichtjes op haar Instagram van mensen die haar boek lazen of filmpjes zagen. De vaakst voorkomende reactie: „Ik dacht dat ik de enige was”.

Tunneldag

Wie door het diagnostische handboek DSM-5 bladert, zal geen rijangst of ‘amaxofobie’ (van het oud-Griekse woord voor wagen of koets) tegenkomen. Rijangst hoeft ook niet meteen gepsihologiseerd te worden, legt psycholoog Jan van den Berg uit. De meeste mensen kun je met geleidelijke blootstelling „een rijdend bestaan” teruggeven.

Toen hij dertig jaar geleden begon als psycholoog, verbaasde Van den Berg zich over de hoeveelheid mensen met rijangst in zijn spreekkamer terwijl het in de buitenwereld nauwelijks serieus werd genomen. „Op feestjes krijgen mensen vaak te horen: ‘ah joh, je moet gewoon lekker veel gaan rijden’. Door zulke reacties ontstaat het idee dat het een kwestie is van wilskracht. Dat alleen harde confrontatie zal leiden tot gewenning. Zo simpel is het niet.”

In 2006 richtte Van den Berg Rijangstlabel op, de beroepsvereniging voor rijangstcoaches, om instructeurs op te leiden en te certificeren. Met de aangesloten achttien instructeurs werkt zijn praktijk samen tijdens een behandeling.

Ouderen kunnen wakker liggen van het idee dat ze hun partner niet naar het ziekenhuis durven te brengen

Bij drie groepen ziet Van den Berg de angst vaker opleven. Bij twintigers die, nadat ze het rijbewijs als tiener hebben gehaald, te weinig routine hebben opgebouwd in de studententijd. De tweede groep zijn veertigers die jarenlang goed hebben gereden maar bij wie rijangst ontstaat tijdens een burn-out, wat vaak gepaard gaat met snelwegangst. De laatste groep zijn ouderen die wakker kunnen liggen van het idee dat ze hun partner niet naar het ziekenhuis durven te brengen.

Bij zwaardere gevallen helpt een combinatie van rijlessen en therapie, omdat de angst niet komt door een gebrek aan routine maar een symptoom is van iets onderliggends: de bovenmatige paniek kan voortkomen uit een angststoornis, een angst voor tunnels of

vrachtwagens door claustrofobie, de angst om fouten te maken kan komen door faalangst en doemgedachten kunnen het gevolg zijn van een posttraumatische stressstoornis, vaak na een verkeersongeluk.

Tweemaal per jaar komt de beroepsvereniging bij elkaar. „Voor bijscholing en om moeilijke casussen te bespreken.” Al is er ook tijd voor uitjes, zoals ‘Tunneldag’. „Voordat Rijkswaterstaat een nieuwe tunnel oplevert, hebben wij hem een paar keer mogen gebruiken om mensen met rijangst te laten oefenen.”

Tankstation

Tussen twee lessen in pauzeren we bij een tankstation. „Tijd voor een bakkie”, zegt rijangstinstructeur Hamelink. De reden dat hij mensen goed wil leren rijden, is zijn eigen trauma, zegt hij terwijl het wegwerpbekertje koffie rondjes draait tussen zijn vingers. „Op mijn veertiende ben ik overreden door een volle stadsbus in Zoetermeer. Het is een wonder dat ik nog leef, dat ik nog loop.” Hij veegt een traan weg. „Sorry, meestal kan ik er met droge ogen over praten.”

Na twaalf jaar reguliere rijlessen te hebben gegeven, was hij een jaar examiner, maar daar was hij snel op uitgekeken. „Ik mocht alleen maar vragen naar het weer of vakantieplannen. Zo saai.”

Eind jaren negentig kocht hij de domeinnaam rijangst.nl omdat hij zich wilde toespitsen op „die verloren groep” die vaak naast hem in de auto zat. In de afgelopen 25 jaar zag hij de maatschappelijke erkenning voor rijangst toenemen, maar ook de hoeveelheid mensen die er last van hebben. „Aan de ene kant is het verkeer drukker en agressiever geworden, er zijn veel idioten op de weg. Aan de andere kant neemt ook de druk op de hele samenleving toe. Dat zie ik in mijn auto vooral terug bij jongeren.” Zo nam het aantal 17- tot 20-jarigen met een rijbewijs tussen 2019 en 2025 met bijna 8 procent af. „En de mensen die bij mij aankloppen met rijangst worden steeds jonger.”

Handschoenenkastje

De laatste leerling van de dag is Angelique Raymond (41). Na 23 jaar probleemloos te hebben gereden, werd ze vorige zomer plotseling overvallen door rijangst. Op nog geen tien minuten van haar vakantiebestemming in Limburg sloeg de paniek toe. „Ik wist niet wat er gebeurde. Ik

voelde mijn hart in mijn keel." Enkele dagen later moest ze dezelfde weg terug afleggen, maar de snelweg durfde ze niet meer op. „Ik ben vanuit Limburg binnendoor naar Vlaardingen gereden, alleen over N-wegen. In plaats van twee uur deden we er vierenhalf uur over."

Als ze tijdens de les de snelweg oprijdt voelt ze diezelfde angst. „Maar ik weet nu dat het met vlagen komt en ook weer wegebt", zegt Raymond. „Ik geloof niet meer dat ik er ooit afkom, maar ik heb er wel meer vrede mee gekregen." Hamelink geeft haar een zachte boks op haar schouder. „Als het opeens opkomt, kan het ook opeens weer weggaan."

In zijn handschoenenkastje zoekt Hamelink naar een vergeeld stukje krantenpapier. Het knipsel is van een oud-leerling, een vrouw van in de zestig, die hij twee jaar geleden in de auto had. Ze had zijn advertentie voor rijangstlessen uit de krant geknipt. Vijftien jaar lag het in een laasje bij haar thuis voordat ze hem durfde op te bellen. „Na een paar lesjes was ze eroverheen."

Een week later komt er nog een appje van Hamelink: De Coö is in één keer geslaagd en Raymond is in haar eentje naar een werkafspraken in Eindhoven gereden - over de snelweg.