

Silver Psychologie
www.silverpsychologie.nl
info@silverpsychologie.nl

Rijangst





“Snelwegen vind ik vreselijk, omdat ik dan het gevoel heb niet weg te kunnen. Als ik bij mijn zus op bezoek ga, rijd ik alleen via binnenwegen, ook al doe ik er dan ruim een uur langer over om bij haar te komen.”

“Sinds ik een half jaar geleden dat ongeluk heb meegemaakt, ben ik doodsbang dat het weer gebeurt. Ik zie steeds opnieuw dat beeld voor me van die koplampen. Ik rijd onder grote spanning nog wel met iemand mee, maar zelf rijden durf ik echt niet meer.”

“Voorheen maakte ik als vertegenwoordiger veel kilometers. Tot ik een keer in een tunnel reed en ik het ineens benauwd kreeg en begon te trillen en zweeten. Ik dacht echt dat ik dood ging, ook al zeiden ze in het ziekenhuis dat er niets met me aan de hand was. Ik ben daarna niet meer in de auto gestapt en heb mijn werk moeten opgeven omdat het niet meer ging.”

Rijangst

In Nederland hebben naar schatting een miljoen mensen last van rijangst, waardoor ze niet meer in de auto stappen of nog wel instappen maar met angst en beven een ritje doorstaan. Dit heeft regelmatig niets te maken met een gebrek aan rijvaardigheid, maar met een angststoornis. Rijangst belemmert het dagelijks functioneren omdat je door je angst niet vrij bent om te gaan en staan waar je wilt en dat kan grote gevolgen hebben.

Wat is rijangst?

Symptomen die bij rijangst ervaren kunnen worden, zijn per persoon verschillend. Hoe heftig de symptomen zijn, hangt samen met de sterkte van de angst. Voorbeelden van symptomen zijn:

- Snelle hartslag
- Zweeten
- Vaker naar het toilet moeten en/of buikpijn
- Duitzeligheid
- Trillen en/of de angst voor het verliezen van de controle over armen of benen
- Verandering van zintuiglijke waarneming (bv. scherper of waziger zien, irritatie aan geluiden, tintelingen)

Door de akelige gevoelens die gepaard gaan met angst of paniek in de auto, kun je onzeker worden en verkrampen.



Het gevolg is vaak dat iemand de neiging krijgt om soortgelijke situaties te gaan vermijden of alleen nog na uitgebreide controles of ingebouwde zekerheden te vertrekken.

De ernst van de gevolgen van de angst kan heel wisselend zijn. De ene persoon durft bijvoorbeeld niet meer auto te rijden als het donker is, terwijl de ander het autorijden totaal vermijdt, soms ook als bijrijder. Dit kan voor problemen zorgen op het gebied van werk, sport, hobby en relaties.

Omgeving

In onze op de autorijder gerichte samenleving ervaren sommige mensen met rijangst onbegrip en irritatie van hun omgeving. “Iedereen rijdt toch auto, waarom zou jij dat niet kunnen?”, “Je stelt je aan, rijd toch eens door!”. Dit zijn voorbeelden van opmerkingen die mensen met rijangst wel eens krijgen. Mensen schamen zich vaak voor hun angst en proberen deze dan ook voor hun omgeving te verbergen. Ze gebruiken bijvoorbeeld smoesjes om maar niet zelf te hoeven rijden. Dit komt omdat ze vaak zelf niet begrijpen waarom ze zo gespannen zijn en het ook lastig vinden om het aan anderen uit te leggen. Dit maakt het moeilijker om de rijangst aan te pakken.

Wat is de oorzaak van rijangst?

Rijangst kan veel verschillende oorzaken hebben en komt vaak samen voor met andere angsten, factoren of problemen, zoals:

- Paniekstoornis
- Trauma (angst na een ongeval)
- Faalangst
- Hyperventilatie
- Een periode van stress en overbelasting
- Claustrofobie
- Bijrijdersangst
- Angst om te verdwalen
- Overgeeffobie
- Dwangstoornissen
- Angst om tijdens het rijden urine of ontlasting te verliezen
- Te weinig routine
- Toenemende onzekerheid door de leeftijd
- Medicatiegebruik, lichamelijke aandoeningen

Om van de angst af te komen, is het daarom erg belangrijk om goed te begrijpen waar iemand precies bang voor is en hoe dat komt.



Wordt de rijangst bijvoorbeeld veroorzaakt door andere angsten, gebeurtenissen of problemen, of staat de rijangst meer op zichzelf.

Hoe kan behandeling helpen?

Rijangstbehandeling kan bestaan uit ontspanningstechnieken en het aanleren van vaardigheden, het omvormen van niet helpende of irricele angstgedachten (cognitieve therapie), traumabehandeling met EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) en het stapsgewijs gaan oefenen met het aangaan van situaties die worden vermeden.

Soms is het nodig om ook enkele rijlessen te nemen, bijvoorbeeld als het autorijden erg lang geleden is. Er zijn bij sommige rij scholen speciaal hiervoor getrainde rijangst-coaches werkzaam. Wij kunnen u hierbij adviseren.

Soms is het nodig om de behandeling eerst op andere problemen te richten voordat iemand toe is aan het aanpakken van de rijangst.

Hoe helpen wij u?

Na een algemeen intakegesprek doen we nader onderzoek naar de rijangst door middel van een interview en vragenlijsten. Daarna maken we een op maat gemaakt behandelplan, met als doel om (weer) de vrijheid te voelen om op elk moment in de auto te stappen.

U kunt zich aanmelden voor behandeling via onze website.

Als rijangst u regelmatig hindert in uw functioneren en begeleiding van uw huisartsenpraktijk heeft onvoldoende geholpen, dan wordt de behandeling door uw verzekeraar vergoed.

Dit geldt meestal ook als er sprake is van een andere (angst) stoornis waardoor de rijangst is ontstaan.

Voor het stellen van vragen kunt u contact opnemen met de praktijk.

www.silverpsychologie.nl

Silver Psychologie Tilburg
Sint Josephstraat 126B
5017 GL Tilburg

Tel: 013 - 750 38 26

E-mail: rijangst@silverpsychologie.nl