

RIJANGST: HOE KOM JE ERAAN EN HOE KOM JE ER WEER VANAF?

Klotsende oksels bij alleen al de gedachte dat je achter het stuur moet kruipen? Een paniekaanval als de routeplanner aangeeft dat je de snelweg op moet? Je bent niet de enige. De schatting is namelijk dat zo'n 1 miljoen Nederlanders last hebben van rijangst. Het goede nieuws is dat er ook iets aan te doen is, als je dat wilt.

door **Remco Koumans** foto's **Getty Images**

Autorijden is voor veel mensen een vorm van ontspanning. Toch zijn er zo'n 750.000 tot 1 miljoen mensen in Nederland voor wie het dat allesbehalve is. Zij hebben last van amaxofobie, oftewel: rijangst. En dat terwijl ze ooit met vlag en wimpel zijn geslaagd voor hun rijbewijs. Of al jarenlang zonder zorgen hebben rondgereden. Tot daar het moment komt dat het niet meer gaat. Het moment dat de snelwegritten voortaan worden overgelaten aan de wederhelft. Of het moment dat het autorijden helemaal wordt vermeden, met alle vervelende sociale gevolgen van dien.

Kwetsbaar

Voor Yvonne Bosch (50) uit Panningen was

autorijden jarenlang geen probleem. Het rijbewijs haalde ze op haar negentiende en voor een van haar vorige werkgevers reisde ze jarenlang door heel Nederland, snelweg op, snelweg af. „Ik zat als klein meisje bij mijn moeder in de auto toen we een keer een ongeluk hadden. Niets groots. En in mijn studententijd heb ik ook wel eens een kop-staartbotsing meegeemaakt. Ook dat was niet ernstig. Jarenlang daarna ging het rijden goed, totdat ik zwanger werd en ik me in de auto kwetsbaarder ging voelen.”

De snelweg werd een steeds

grotere hindernis en toen ze na het wisselen van werkgever binnen de eigen gemeente kon blijven werd de snelweg helemaal vermeden. „De noodzaak was er niet. Als we ver weg gingen, dan reed mijn man. Het beeld van zo'n snelweg waarbij het voelt alsof je de controle verliest, dat maakte me angstig. Vrachtwagens, niet naar links kunnen omdat er op dat moment iemand rijdt, dat gevoel is echt niet fijn”, vertelt Bosch.

Zelfvertrouwen

Iris Bruijnen (26) uit Geleen maak je ook niet blij met de mededeling



dat ze achter het stuur van een auto moet kruipen. Op haar achttiende werd er meteen gelest. „Vooruitkijken en op tijd reageren, daar had ik moeite mee. En ondanks het feit dat de examiner een keer aan mijn stuur moest trekken bij het invoegen, heb ik het rijbewijs toch in één keer gehaald. Maar dat was tegelijkertijd wel het moment dat ik dacht: hmm, ik kan het misschien toch niet zo goed.” Eenmaal met rijbewijs zelf de weg op bleek voor haar zelfvertrouwen ook niet al te best. „Als er dan mensen naast me zaten, was er altijd wel iets. Of ik had iets niet goed gezien, of degene die bij me in de auto zat moest me steeds ergens op wijzen. Tot schreeuwen aan toe soms. ‘Je moet dit doen, je moet dat doen!’ Dat stapelde zich op een gegeven moment zo

HET BEELD VAN ZO’N SNELWEG WAARBIJ HET VOELT ALSOF JE DE CONTROLE VERLIEST, DAT MAAKTE ME ANGSTIG.

Yvonne Bosch

ver op dat ik dacht: laat maar.” Inmiddels is ze voor de liefde naar Spijkenisse verhuisd. Stapte ze in Limburg nog wel eens in de auto, in de Randstad doet ze dat helemaal niet meer. „In Limburg was het overigens niet vaak hoor. Op een gegeven moment had ik twee jaar niet meer gereden en heb ik nog eens een rijles genomen. Toen ging alles goed. Maar als er in de auto iemand naast me zit, dan gaat het gewoon niet goed. Hier in de Randstad heb ik mijn rijbewijs niet nodig, dus ik mis het nu niet. De ov-verbindingen zijn prima en anders rijdt mijn vriend wel. Het is ►



hier ook allemaal nog wat drukker dan in Limburg. Mensen hebben altijd haast, zijn altijd boos.”

Iris beseft dat ze voor haar vervoer altijd afhankelijk is van een ander of van het ov. Maar de drempel om toch weer zelf achter het stuur te kruipen, is op dit moment te hoog. „Mijn vriend zegt: ‘Rijd maar niet, want het gaat echt niet goed.’ Het gevoel dat je zelf misschien iets niet ziet, of dat een ander iets over het hoofd ziet, vind ik gewoon heel eng. Voor de toekomst wil ik er toch wel iets aan doen, want anders blijft het toch een belemmering voor mezelf”

Vrijheid

Ervaringen zoals die van Yvonne en Iris klinken Anesti Bochem uit Stramproy bekend in de oren. Sinds enkele jaren specialiseert hij zich met relaxeddriving.nl in het helpen van mensen met rijangst. „Ik had eerst een reguliere rijnschool en toen viel het me op hoeveel mensen toch enige vorm van rijangst hebben. Op een gegeven moment heb ik besloten om me daar specifiek op toe te leggen. Om mensen van hun rijangst af te helpen. Want door die rijangst zijn ze hun vrijheid kwijtgeraakt.”

Wat volgens Bochem het meeste opvalt? „Technisch gezien kan nagenoeg iedereen met rijangst die ik in de auto krijg prima rijden. Schakelen, remmen, sturen, het is geen probleem. Maar in hun hoofd gaat het mis. In de praktijk zie ik dat het meestal mensen zijn tussen de 30 en de 50 die ermee kampen. Die hebben dan iets meegemaakt, positief of negatief, waardoor ze rijangst gaan ervaren. Hoe dat precies komt, is nog steeds niet duidelijk, maar het ontstaat wel.” Een ongeluk kan een oorzaak zijn

van rijangst. Iets kan ook net goed aflopen, maar er toch toe leiden dat iemand de auto niet meer in durft. Bochem: „Met je kind op de achterbank een noodstop moeten maken. Dat gaat dan weliswaar goed, maar leidt er toch toe dat mensen gaan nadenken over wat er had kunnen gebeuren. En dat kan weer in de hand werken dat iemand niet meer durft te rijden. Die angst wordt vervolgens gevoed. Elk nieuws over een ongeluk telt dan op bij het angstgevoel dat er al is.”

Hulp

Bochem werkt veel samen met psychologen en coaches waar mensen zich melden, maar ook met letselschadeadvocaten en verzekeringsmaatschappijen. Na een eerste gesprek bij een therapeut of coach vindt er een intakegesprek plaats, eventueel met de coach erbij, waarna een plan van aanpak wordt gemaakt. „Er zijn ook mensen die zichzelf aanmelden. Die hebben dan soms wel vijf of tien jaar gewacht met het zoeken van hulp. Ze zijn heel lang creatief geweest in ervoor te zorgen dat ze toch op de plaats van bestemming komen. Ze laten dan iemand anders rijden met de smoes dat ze zich niet lekker voelen, of dat de ander veel beter in het donker kan rijden. En zo wordt het zelf rijden vermeden.”

Na het intakegesprek volgt iemand een sessie bij een therapeut en stapt vervolgens in de auto. Wat volgens Bochem heel goed werkt is een combinatie van Integral Eye Movement Therapy (IEMT), iets dat lijkt op EMDR-therapie, en hypnose. „De resultaten daarvan zijn in de praktijk heel erg goed. We stappen in de auto, op weg naar de therapeut en dan zeg ik al:

MENSEN IN DE OMGEVING VAN IEMAND MET RIJANGST WILLEN WEL EENS ONDERSCHATTEN WAT HET MET IEMAND DOET.

Anesti Bochem

‘Let maar op, over anderhalf uur rij jij over de snelweg.’ Dat geloven ze dan nooit, maar uiteindelijk lukt het ze toch. De kracht van de methode zit hem in het feit dat na zo’n sessie bij de therapeut zowel het hoofd als het lijf ontspannen zijn. En als je dan de snelweg op gaat, laat je aan jezelf zien dat je het wel kan.” Volgens Bochem is het wel de bedoeling om het te blijven herhalen, zodat de spanning om weer alleen de snelweg op te gaan niet opnieuw te hoog kan worden. „Klanten krijgen ook huiswerkopdrachten mee. Vind je vrachtwagens inhalen op de snelweg lastig? Blijf dan gewoon eens een tijd achter die vrachtwagen rijden. Puur om het gevoel erin te houden. Mensen in de omgeving van iemand met rijangst willen wel eens onderschatten wat het met iemand doet. Hoe erg het iemand kan beperken in zijn of haar sociale leven. Mensen steunen is erg belangrijk.”

Gesprekken

Ook Fenny de Wit krijgt regelmatig cliënten die hopen dat zij ze

van hun rijangst af kan helpen. Volgens de therapeute uit Echt heeft het echter weinig zin als iemand gestuurd wordt door bijvoorbeeld een partner. „Iemand moet er echt zelf iets aan willen doen. Iemand moet het gevoel hebben van die angst af te willen. Na een intakegesprek heb ik al gauw door waar de kern van de angst ligt. Die kan soms veroorzaakt zijn door een ongeluk of een trauma, of er zit iets anders onder dat zich uiteindelijk vertaalt in rijangst. Daarom heeft soms het nemen van alleen extra rijles weinig zin. Er is een dieperliggend probleem dat zich vervolgens in rijangst uit. Door die gesprekken haal ik dat dieperliggende probleem naar boven en dan kunnen we dat behandelen. Bijvoorbeeld met EMDR-therapie. Uiteindelijk voelt iemand zelf weer aan wanneer het rijden ook weer mogelijk is.”

Daar waar Iris de drempel om iets aan de rijangst te doen nog niet heeft geslecht, heeft Yvonne uit Panningen dat wel. Op een gegeven moment besloot ze om haar snelwegangst onder ogen te komen. „Mijn dochter heeft op haar negentiende haar rijbewijs gehaald en toen ging het bij mij knagen. Uiteindelijk vond ik een rijkschool in Nederweert die me met behulp van gesprekken en rijlessen zover heeft gekregen om toch weer de snelweg op te gaan. Voor de zomer heb ik dat traject afgerond en nu is het een kwestie van bijhouden. Het is nog steeds wel een hobbeltje, de snelweg oprijden, maar het is niet meer de drempel die het was.”



REAGEREN?

remco.koumans@delimburger.nl