

## Voorlichting

### Omgaan met rijangst

Jan van den Berg\*, Cindy Boon en Laura van Bergen  
*Psychopraxis* jaargang 10, nummer 1 (januari 2008) p. 33-38

#### Inhoud

- Gevolgen van rijangst
- Waarom nu juist angst tijdens het autorijden?
- Angst voor controleverlies
- Oplossingen bij rijangst
- Wat te doen bij een paniekaanval?
- Tot slot
- Adressen
- Literatuur

Rijangst bestaat in veel soorten en maten. Het kan variëren van een wat onprettige spanning bij het invoegen op de snelweg, tot heftige paniekaanvallen bij het naderen van een onschuldige bochtje. Naar schatting vermijden zo'n half miljoen Nederlanders het autorijden helemaal. Een even groot aantal rijdt nog wel, maar doet dat met angst en beven. Deze bijdrage is bedoeld voor mensen die heel angstig worden of in paniek raken tijdens het autorijden.

#### Gevolgen van rijangst

Rijangst levert eigenlijk alleen maar nadelen op. Kunnen autorijden is een eerste levensbehoefte geworden. Je kunt gaan en staan waar je wilt, en dat op elk moment van de dag. Veel dorpskernen verliezen allerlei voorzieningen: voor banken en winkels zul je naar de stad moeten. En als het slecht weer is, zit een auto wel hemels droog. Rijangst veroorzaakt vaak een groot gevoel van schaamte. Dus verzin je maar een smoesje: 'Het verkeer staat altijd vast als ik naar mijn ouders ga, vandaar dat ik maar met de trein ga.' Rijangst vreet tijd: Wanneer je rijangst hebt, probeer je vaak onder je afspraken uit te komen. Lukt dat niet, dan moet je het openbaar vervoer raadplegen of ervoor zorgen dat iemand je wil brengen. Zowel binnen familierelaties als in de werkomgeving ontstaan niet zelden verwijten en irritaties. Als je in mindere mate last hebt van je angst en nog wel durft te rijden, ben je vaak lang bezig vooraf de route uit te stippelen. Verder kan rijangst veel geld kosten: Sommige uitwegen die de angst dempen, zijn erg kostbaar. Het grootste financiële probleem bij rijangst is inkomstenderving. Je bent vaak niet meer optimaal inzetbaar voor je werk. Het duidelijkst is dit bij beroepschauffeurs en vertegenwoordigers. Maar ook wanneer je als werknemer de woon-werkafstand niet meer durft te overbruggen, kun je in de problemen komen. Vaak gaat het dan om kortetermijnoplossingen. Bijvoorbeeld dat je partner vrij neemt van het werk, kinderopvang regelt en daardoor je chauffeur kan zijn. Tenslotte is het hinderlijk en vernederend om te ervaren dat je afhankelijk wordt van anderen. Alle reden dus om van je rijangst af te komen.

#### Waarom nu juist angst tijdens het autorijden?

Rijangst heeft zeker niet altijd te maken met een gebrek aan rijvaardigheid. Er zijn duizenden ervaren automobilisten die niet meer de auto instappen, omdat ze kampen met een pijnlijke herinnering aan een traumatische gebeurtenis, zoals een ongeluk. Soms gaat dat met veel schaamte gepaard. Een kwart van de mensen met rijangst heeft een echte angststoornis, zoals paniekstoornis, posttraumatische stress-stoornis, dwangstoornis of fobie. Daarnaast kan rijangst uiteenlopende oorzaken hebben, zoals darmkrampen, faalangst, onzekerheid bij het ouder worden, enzovoorts. Mensen met rijangst hebben in ieder geval allemaal één overeenkomst: ze kunnen het autorijden onmogelijk als pure ontspanning zien. Als ze weten dat ze het verkeer in moeten, beginnen ze al te piekeren en te twijfelen.

Rijangst heeft met verschillende andere verkeersgebonden factoren te maken. Zo is snelheid voor veel mensen een enorm probleem. Bij hoge snelheden moet je reactievermogen optimaal zijn; je bent je ervan bewust dat er wel eens iets mis zou kunnen gaan. Je hebt minder tijd om na te denken, je spierbewegingen te sturen en te corrigeren, afstanden in te schatten en plotseling in te grijpen bij onverwachte verkeerssituaties. Snelheid is een aanjager van angst, maar monotonie is dat ook.

Angstige chauffeurs vinden bijvoorbeeld snelwegen zeer eentonig. Omdat er nauwelijks afleiding is, gaan ze zich afvragen: hoe voel ik me vandaag eigenlijk? Veel mensen worden angstig van hun eigen lichaam. Hartkloppingen, tintelingen, spierspanning, misselijkheid en transpiratie worden eerder opgemerkt omdat de aandacht minder naar de omgeving gericht wordt. Nadenken ontaardt ook al gauw in piekeren, wat een somber gevoel oplevert. Als je je niet prettig voelt of denkt te voelen -lichamelijk of geestelijk- is de kans groot dat je bevangen raakt door paniekerige gevoelens en een angstaanval krijgt.

## 1. Test je rijangst

---

### Heb ik echt rijangst?

*waar    niet waar*

- Door mijn rijangst kan ik moeilijk mijn beroep uitoefenen
- Door mijn rijangst bezoek ik minder vaak mensen en instanties dan ik zou wensen
- Door mijn rijangst vermijd ik geregeld auto te rijden
- Door mijn rijangst ben ik aangewezen op anderen
- Door mijn rijangst ben ik onzeker over mijzelf geworden
- Ik durf niet eerlijk uit te komen voor mijn rijangst tegenover anderen
- Als ik met de auto zou moeten rijden, ben ik van tevoren al onrustig
- Ik neem als gevolg van mijn angst andere routes dan wanneer ik geen angst zou hebben
- Op snelwegen durf ik vaak niet in te halen

Als je meer dan twee zinnen met 'waar' hebt beantwoord, dan heb je waarschijnlijk hinderlijke rijangst. Je behoort tot de groep mensen die enige hulp nodig heeft om deze angst te overwinnen.

## Angst voor controleverlies

Een van de akeligste aspecten van een angstaanval is het gevoel dat je tijdens het autorijden de boel niet meer onder controle lijkt te kunnen houden. Mensen met een angstaanval noemen verschillende gebieden waarop ze de grip op de situatie denken te verliezen. De vier belangrijkste zijn:

- Angst voor lichamelijk controleverlies. Je kunt tijdens het autorijden bang zijn om over te moeten geven, een hartaanval of een hersenbloeding te krijgen, verlamd te raken of flauw te vallen. Over het algemeen wordt daarvoor geen lichamelijke oorzaak gevonden, wat je vaak nog angstiger en onzekerder maakt.
- Angst voor psychisch controleverlies. Bij deze angst is de aandacht gericht op het kunnen verliezen van de greep op de gebeurtenissen. Je bent bang om gek te worden of je vreemd te gaan gedragen in het verkeer. Bij deze vorm van angst gaat het ook om het gevoel de gedachten niet meer tot rust te kunnen krijgen: 'Ik heb het niet meer op een rijtje.' Wanneer je gedachten maar blijven malen, kan dat zeer beangstigend zijn. Juist het gevoel dat de blinde paniek niet direct wegzakt, maakt dat je buiten zinnen raakt. Je gedachten lijken een moeras, waar je in weg dreigt te zakken.
- Controle verliezen over je eigen gedrag. Dit is iets wat veel mensen met paniekaanvallen in de auto doet huiveren. Je denkt iets raars en bent bang dat je dat ook meteen in de praktijk gaat brengen. Bij menigeen duikt tijdens een paniekaanval bijvoorbeeld de gedachte op om in de vangrail te rijden.
- Controle verliezen over de omgeving. Heel wat angstige automobilisten vrezen dat de buitenwereld iets van hun paniek merkt. De eventuele zichtbare kanten van stress ervaren mensen vaak als zeer vervelend en ze schamen zich er dan ook voor. Dit is een van de redenen waarom mensen met spanningen vaak geen onbekenden meer mee willen nemen in de auto.

## Oplossingen bij rijangst

Je weet dat je in de auto wel eens paniekerig wordt. Toch is het niet verstandig om de auto voortaan te laten staan. Al gaat het om bescheiden afstanden, probeer te blijven rijden. Hardnekkig vermijdingsgedrag is vaak moeilijk door jezelf weer terug te draaien. Het heeft geen nut om één keer de auto te pakken en dan vervolgens weer een jaar niet te rijden. Alleen door regelmatige herhaling zul je je beter op je gemak gaan voelen in de auto. Als je ergens een paniekaanval krijgt, zorg er dan voor dat je binnen één week weer op de plek van de aanval gaat rijden. Als je van een paard afvalt, moet je ook weer snel opstappen, anders verlies je de routine en behoud je de vrees. Probeer niet te veel te willen in één keer, maar probeer het vertrouwen in jezelf en in de auto stukje bij beetje weer terug te winnen. Neem in het begin altijd iemand mee die je vertrouwt. Als je de snelweg weer op denkt te durven, probeer dan eerst korte stukjes.

Wanneer je dat echt niet durft, heb je mogelijk baat bij een paar rijlessen. Er zijn tegenwoordig rij scholen die een speciale 'angstinstructeur' in dienst hebben. Heel basale, rijtechnische dingen, die je ook al tijdens het leren

autorijden hebt geleerd, zullen aan bod komen. Een betere techniek maakt dat je je rustiger voelt. Maar een angstinstructeur geeft daarbij ook tips die ervoor zorgen dat je je in de auto kunt ontspannen. Met de rijlessen alleen ben je nog niet klaar. Een angstinstructeur zal -als het goed is- je huiswerk opgeven. Het is erg belangrijk om ook thuis te oefenen, minimaal twee tot drie keer per week. Alleen door te herhalen zul je aan de situatie wennen. Eén zo'n oefensessie moet bij voorkeur anderhalf uur duren. Complimenteer jezelf na afloop, vooral als je het moeilijk hebt gehad. Goed oefenen betekent juist dat je de angst durft te laten komen. Als de angst inderdaad is opgetreden en je bent niet weggevlucht, dan heb je het goed gedaan!

Als je buiten de rijlessen om jezelf er niet goed toe kunt zetten om een ritje met de auto te maken, overweeg dan eens om een gedragstherapeut in de arm te nemen. Wanneer je paniek zich ook buiten het autorijden om begint te manifesteren, dan is het al helemaal de hoogste tijd om professionele hulp in te roepen. Een gedragstherapeut geeft je een praktische begeleiding; je moet waarschijnlijk ook huiswerk maken. Vraag of praktische rijbegeleiding een onderdeel van de behandeling kan zijn. De gedragstherapeut zal je helpen met ontspanningstechnieken, het omvormen van angstgedachten en een huiswerktraject waarbij vermijdingsgedrag stapsgewijs wordt opgeheven. Medicijnen tegen rijangst zijn in elk geval geen oplossing, maar eerder een probleem op zichzelf. Ze bevatten immers juist vaak stoffen die de rijvaardigheid negatief beïnvloeden. Sommige medicijnen zijn zelfs verboden in het verkeer.

## 2. Een praktijkvoorbeeld

'Ik dacht dat ik doodging', zei Mirjam toen zij voor de intake kwam. 'Vier weken geleden reed ik over de snelweg van mijn werk naar huis. Het was een dag als alle andere en plotseling, ik weet niet hoe het kwam, begon mijn hart razendsnel te kloppen en voelde ik mij niet lekker worden. Ik was duizelig en dacht dat mijn laatste uur geslagen had. Ik werd licht in mijn hoofd en het zweet brak me aan alle kanten uit. Mijn linkerarm verstijfde en mijn gezicht begon te tintelen, bovendien kreeg ik steken in mijn borst. In paniek belde ik mijn man die me geschrokken het telefoonnummer van de huisarts gaf. Zelf heb ik de eerste afslag gepakt en ben binnendoor naar mijn dorp gereden en werd vervolgens door mijn huisarts onderzocht. Deze voelde de polsslag, nam de bloeddruk op en gaf me een kalmerend tabletje mee met de mededeling dat er niets aan de hand was. Toen ik daarna thuiskwam was ik echter nog steeds doodsbang. Ik ben 's avonds nog naar de EHBO gegaan, omdat ik opnieuw mijn hart voelde bonken. Ook hier vertelden ze me dat er niets aan de hand was, dat ik het maar even wat rustiger aan moest doen. Ik nam de raad van de arts ter harte en meldde me ziek.

Ik kan tijdens een aanval niet geloven dat er niets aan de hand is, want ik heb echt het gevoel dat ik een hartverlamming of zoiets krijg. Toen ik mij na twee weken nog steeds opgejaagd en ongerust voelde, wist ik het niet meer. Ik ben maar gaan werken, je kunt slecht thuis blijven zitten. Na een tijdje kreeg ik opnieuw zo'n aanval. Dat was voor mij de druppel, ik heb me toen opnieuw ziek gemeld. Nu heb ik een verwijzing naar een psycholoog gekregen en de huisarts laat me overwegen om antidepressiva te slikken, maar ik voel me helemaal niet depressief.'

## Wat te doen bij een paniekaanval?

Misschien wil je, voordat je de stap naar de huisarts of therapeut neemt, toch eerst zelf aan de slag. Wij geven je hieronder wat tips die ook door therapeuten en angstinstructeurs gegeven worden.

Doe wat aan voorbereiding wanneer je van plan bent om achter het stuur te kruipen. Een goed begin is het halve werk. Zo zou je de route vooraf kunnen uitstippelen. Probeer deze route vervolgens in gedachten al een keer te rijden. Ook het tijdstip mag je gerust met zorg uitkiezen. Kies in eerste instantie bijvoorbeeld voor een rustige zondagochtend. Ga in ieder geval niet rijden als je haast hebt. Probeer bij een paniekaanval niet te vluchten. Beter is het om af te wachten totdat de angst is weggeëbd. Bedenk dat paniek eigenlijk niets meer is dan een stelletje bijdehante stresshormonen. Tijdens de paniek voert het lichaam deze hormonen af. Het is wel even akelig, maar niet gevaarlijk: paniek zakt *altijd* weg! Je kunt proberen je aandacht van je paniek af te leiden. Tel bijvoorbeeld hardop van honderd naar nul of luister naar muziek. Probeer daarbij dan zo nauwgezet mogelijk naar de tekst te luisteren, en vertel die, wanneer het liedje is afgelopen, in grote lijnen na. Wanneer je een carkit hebt, zou je iemand kunnen bellen om een gesprek over koetjes en kalfjes te voeren. In je hoofd is dan minder plaats meer voor panische gedachten. Bedenk al voordat je in de auto stapt welke omgangsstrategie je gaat gebruiken, mocht de paniek doorbreken. Anders raak je weer van streek omdat je niet weet wat je wilt gaan doen. Soms zul je door de paniek verstarren. Om ervoor te zorgen dat je ademhaling niet te krampachtig wordt, kun je je schouders af laten hangen. Door deze veranderde houding, haal je ook op een andere manier adem. Ook je oogbewegingen kunnen bij paniek gespannen raken. Gevaarlijk is dat niet, maar toch kan dat extra op je zenuwen gaan werken. Om verstarring van de oogspieren te voorkomen, moet je je niet al te veel op één punt focussen. Laat je blik naar de horizon kruipen. En kijk daarna eens goed naar je dashboard. Blijf niet constant strak gespannen in je spiegels kijken, want dan verstart je blik weer. Overmatig spiegels kijken heeft ook nog het nadeel dat je te bewust bent van het achteropkomend verkeer, wat ook paniek kan veroorzaken.

Wanneer je verkrampt, laat je automatisch de snelheid wat terugzakken. Dit kan hinderlijk zijn, zeker als je net op de linkerrijstrook zit. Ga dan –met beleid– terug naar de rechterrijstrook. Heel sporadisch komt het voor dat mensen uit de situatie proberen te ontsnappen. Ze rijden dan met te hoge snelheid richting dichtstbijzijnde afslag. Probeer dit soort acties koste wat kost tegen te gaan; het is risicovol en oneindig veel gevaarlijker dan een paniekaanval zelf. Je kunt door de verkramping ook tremors krijgen. Je benen trillen zo hard dat het lijkt alsof je er geen controle meer op kunt uitoefenen. Gas geven kost ontzettend veel energie en dat is niet op te brengen. Je kunt je benen dan ontspannen door je knieën te laten rusten tegen het binnenportaal. Voorkomen dat je benen gespannen raken, is natuurlijk beter. Een goede zithouding is hierbij belangrijk. Zet je stoel niet al te ver naar voren, je moet je benen wat gestrekt kunnen houden. Zit je met gebogen benen, dan zijn je spieren constant in

actie, wat op den duur vermoeiend is. Draag geen puntige schoenen die snel van het pedaal wegglijden. Schoenen met een groot raakvlak zijn het best en een wat dikkere zool voelt steviger aan.

### 3. Oplossingen bij hyperventilatie

Een groot deel van chauffeurs met uit de hand gelopen angst heeft al eens ervaren wat hyperventilatie inhoudt. Als je hyperventileert, heb je het gevoel dat je te weinig lucht binnenkrijgt. Hierdoor ga je bijna automatisch door je mond ademen. Het verraderlijke is nu juist dat je in feite al te *veel* lucht binnenkrijgt en dus *niet* door je mond moet gaan ademen. Beter is het om door je neus te ademen, want dan pak je vaak de juiste hoeveelheid lucht. Je 'overademt' dan minder snel. Je moet eigenlijk bij voorbaat al proberen om door je neus te ademen. Adem zo kalm mogelijk in en uit door je neus, zo kalm dat je je eigen ademhaling niet meer horen kunt. Dat is een teken dat je geen kracht meer gebruikt tijdens het ademen. De zuurstoftoevoer normaliseert dan weer.

Bij hyperventileren is het verstandig om afleiding te zoeken. Je zou bijvoorbeeld naar een praatprogramma op de autoradio kunnen luisteren. Probeer je daarbij zo veel mogelijk op de tekst te concentreren. Stop altijd een zakje hete snoepjes in je tas of jaszak: een sterke smaak kan de aandacht afleiden. Kauwgom zorgt ervoor dat je je niet verliest in een verkeerde ademhaling.

Wanneer je met een regelmatige snelheid rijdt, is het een idee om met behulp van de hectometerpaaltjes een ritmische, regelmatige ademhaling te pakken te krijgen. Stel, je rijdt tachtig kilometer per uur en je ademt erg snel. Begin dan de ademhaling te vertragen totdat je één keer in- en uitademt per paaltje. Als dat lukt, mag je proberen om te gaan tot twee ademhalingen in en uit per drie paaltjes. Je zit dan weer op een normale ademfrequentie.

*Ademhalingsritme:*

	<i>begin:</i>	<i>na enige tijd:</i>
80 km	1 ademhaling (in en uit) per paaltje	2 ademhalingen per 3 paaltjes
120 km	1 ademhaling per anderhalf paaltje	5 ademhalingen per kilometer

Krijg je je ademhaling écht niet onder controle, dan zit er niet veel anders op dan de auto stil te zetten en een ademhalingsoefening te doen. Parkeer je auto op een veilige plek en ga voor op je stoel zitten. Zet je beide voeten stevig op de grond, knieën naast elkaar, leg je armen op je bovenbenen. Je wordt op deze manier gedwongen om met de flanken te ademen. De ademhaling zal hierdoor zakken, met als gevolg dat je weer wat rustiger wordt.

Soms denken mensen dat ze door hun paniek de auto uit zullen springen, om die midden op de snelweg achter te laten. Maar ondanks je paniek ben je nog wel zo bij je positieven, dat je dat uit je hoofd laat. Wat wel eens gebeurt, is dat mensen onmiddellijk na het invoegen weer van de snelweg af willen. Achteruit over de vluchtstrook is dan het gevolg. Niet doen! Je kunt beter op een zo rustig mogelijke manier naar de volgende afslag rijden. Of parkeer, als je het echt niet meer volhoudt, je auto even op de vluchtstrook. Als er iemand anders met een rijbewijs in je auto zit, dan kan diegene met je van plaats wisselen. Anders wacht je rustig af tot je paniek is weggezakt. Je kunt ook bang zijn omdat je denkt dat je ogen net iets minder optimaal functioneren dan wanneer je geen paniekaanval hebt. En inderdaad, je ziet iets slechter, iets waziger, maar je gezichtsvermogen is nog steeds meer dan voldoende. Meestal keert de scherpte na een tijdje weer terug. Blijf tot die tijd rustig aan de rechterkant van de weg rijden en houd voldoende afstand van de rest van het verkeer.

Heel vervreemdend en angstaanjagend is depersonalisatie of derealisatie. Bij depersonalisatie lijkt je buiten je eigen lichaam te begeven, alsof je naar een film kijkt waarin je zelf de hoofdrol speelt. Bij derealisatie is je vertrouwde omgeving plots niet meer zo vertrouwd. Je lijkt van je omgeving te zijn geïsoleerd door een glazen wand. Vaak ontstaan depersonalisatie en derealisatie wanneer je al wat angstig bent. Angst neemt veel van je hersenactiviteit in beslag. Hierdoor ontstaat het onwerkelijke, vervreemdende gevoel. In zo'n situatie reageer je nog wel adequaat, maar ben je bang dat je dat niet langer vol kunt houden. Om weer grip te krijgen op je omgeving, moet je deze zo actief mogelijk waarnemen. Lees de nummerborden om je heen, spel de bewegwijzering die je tegenkomt. Kortom: concentreer je op de details.

De omgangsstrategieën zitten in je hoofd, maar schrijf ze voor de zekerheid ook even op een papiertje. Dat kan dan als geheugensteuntje dienen. Schrijf op wat je ook al weer van plan was om te doen wanneer de angst je overmant. En schrijf ook op dat het maar paniek is, niets meer en niets minder, en dat het na verloop van tijd allemaal weer wegzakt.

### Tot slot

Meestal lukt het vroeger of later om weer zonder spanning de auto in te stappen. Het duurt wel even voordat je dat bereikt; reken op zeker vijf à zes maanden. In deze periode zal er veel moeten worden geoefend. Angstklachten zoals rijangst hebben een goede prognose, maar de angst kan na verloop van tijd wel weer de kop op steken. Hou hier rekening mee, maar bedenk dat reeds miljoenen mensen vóór je hun paniekaanvallen hebben overwonnen, dus kun jij het ook!

### Adressen

IPZO, angstbehandelcentrum in Nijmegen, Nieuwegein, Rotterdam en Apeldoorn: [www.ipzo.com](http://www.ipzo.com)  
Nederlandse Beroepsvereniging voor rijangstcoaches: [www.rijangstlabel.nl](http://www.rijangstlabel.nl)

Vereniging voor Cognitieve Gedragstherapie: [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl)

Nederlandse Hyperventilatie Stichting: [www.hyperventilatie.org](http://www.hyperventilatie.org)

\* De auteurs zijn allen werkzaam bij het angstbehandelcentrum IPZO in Nijmegen en Nieuwegein. Jan van den Berg ([janvandenbergh@ipzo.com](mailto:janvandenbergh@ipzo.com)) en Cindy Boon zijn psycholoog-behandelaar en Laura van Bergen is neerlandica.

Deze tekst is gebaseerd op *Omgaan met rijangst* (Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2005), dat de auteurs publiceerden in de reeks van 'Van A tot ggZ'.

## Literatuur

1. Diekstra RFW (2004) *Ik kan denken/voelen wat ik wil. Een handleiding tot het oplossen van emotionele problemen door rationele zelf-analyse*. Amsterdam: Harcourt Assessment
2. Nieuwenbroek A & Gieles P (2004) *Omgaan met rijexamenangst*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

© 2008, Bohn Stafleu van Loghum, Houten