

Brochure Rijangst

Rijangst?.....

Deze brochure geeft u inzicht over wat rijangst inhoudt en over de verschillende oorzaken die aanleiding kunnen geven tot rijangst.

Functionele ongemakken

Uw probleem geeft voor uzelf veelal ongemakkelijke functionele problemen. U bent vaak minder mobiel, u verzint vaak smoesjes om niet bij een bepaalde gebeurtenis aanwezig te kunnen zijn, u dreigt misschien uw baan te verliezen omdat u niet altijd meer durft te autorijden, u schaamt zich misschien voor uw naaste omgeving, etc.

Rijangst kán worden bedwongen

Uw rijangst lijkt wellicht voor u onoverkomelijk, echter er is zeker iets aan te doen. Wij kunnen u uiteraard niet garanderen dat we u volledig van uw rijangst af helpen, maar wij kunnen u zéker helpen uw rijangst “de baas” te blijven. Wij kunnen u weer handvatten en mogelijkheden geven om úw specifieke functionele beperkingen tijdens het autorijden te boven te komen.



INDEX	Pagina
Brochure Rijangst	1
Functionele ongemakken	1
Rijangst kán worden bedwongen	1
Index	2
Wat is rijangst	3
Rijangst in getallen	3
Rijangst als emotie	3
Wie heeft rijangst?	3
Rijangst diagnostiek	4
Categorie indelingen bij rijangst	4
Rijangst: diagnostiek en wetenschappelijk onderzoek	4
Focus gebieden zijn:	4
Paniekstoornis	5
Rijangst tgv paniekstoornis, vaak ook snelwegangst	5
Een paniekstoornis leidt vaak tot rijangst	5
Overbelasting	6
Rijangst tgv overbelasting	6
Overbelasting lokt rijangst uit	6
Trauma (PTSS)	7
Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS)	7
Trauma en gevolgen	7
Verkeerstrauma kan verstrekkende gevolgen hebben	7
Bijrijdersangst	8
Onmacht...	8
Bang op de bijrijdersstoel	8
Routinegebrek	9
Rijbewijs gehaald	9
Rijvaardigheid opfrissen	9
Faalangst	10
Wordt je overvraagd?	10
Faalangst geeft veel spanningsklachten	10
Ouderdomsonzekerheden	11
Ouderdomsonzekerheden	11
Routines en vaardigheden getest	11
Rijbekwaamheid	12
Overige	13
Hoogtevrees	13
Dwangstoornis	13
Overige angsten	13
Ook lichamelijke klachten kunnen rijangst uitlokken	13
Rijangst Test	14
Vragenlijst Rijangst	14
Vragenlijst spanningsklachten tijdens autorijden	14
Contact opnemen	15
Contactgegevens	15

Wat is rijangst

Rijangst in getallen

In Nederland hebben bijna 7 miljoen mensen een rijbewijs. Overmatige angst voor autorijden komt voor bij zo'n 1 miljoen mensen in Nederland. Dit cijfer is slechts een benadering.

Een half miljoen rijangstigen vermijdt het autorijden volledig of in belangrijke mate.

Een even groot aantal rijdt nog wel, maar doet dat met angst en beven.

Hiervoor geldt dat ze tijdens het autorijden bovenmatig angstig zijn waardoor rijden als zeer stressvol wordt ervaren. Vaak worden moeilijke trajecten niet meer gereden.

Rijangst als emotie

Met rijangst wordt veelal ook een niet-functionele angst bedoeld. Hierbij is rijangst een uit de hand gelopen emotie die autorijden overmatig belemmerd.

Veel mensen zijn geregeld bang en gespannen tijdens het autorijden. De intensiteit van de angst en de daarmee samenhangende beperkingen verschillen per persoon.

Waar bij de ene chauffeur schrikachtigheid, gespannenheid en onveiligheid op de voorgrond staat, strijdt de andere chauffeur of bijrijder met heuse paniekaanvallen en vermijdingsgedrag.

Rijangst komt ook voor in fobische vormen, waarbij mensen alleen met intens panische gevoelens in de auto kunnen zitten.

Wie heeft rijangst?

Rijangst is niet beperkt tot een categorie.

Daarom zie je rijangst bij motorrijders, bij uitruk van geüniformeerde beroepen, vrachtwagenchauffeurs, jonge chauffeurs, ouderen, mannen en vrouwen etc.

Rijangst komt ook veel voor bij mensen die lange tijd zonder problemen hebben gereden.

Rijangst heeft bij deze laatste groep zelden iets te maken met technische vaardigheden of routines.

Daarnaast is bekend dat ouderdomsonzekerheden zich ook voordoen tijdens het autorijden. Deze steeds meer vergrijzende chauffeursgroep wil graag mobiel blijven binnen de grenzen van hun mogelijkheden.

Rijangst Diagnostiek

Categorie indelingen bij rijangst

Rijangst komt voor in verschillende vormen. Rijangstvormen die veel voorkomen worden in de volgende paragrafen vermeld.

De verschillende vormen kunnen in combinatie voorkomen. Zo kan *rijangst tgv faalangst* samenvallen met *rijangst tgv routinegebrek* etc.

Rijangst Coaches worden getraind om veel vormen te kunnen begeleiden.

Rijangst: diagnostiek en wetenschappelijk onderzoek

Veel aandacht voor rijangst gerelateerde problematiek betrof met name rijangst tgv ongevallen. De laatste jaren wordt er echter in een breder kader naar rijangst gekeken (Taylor et al, 2002).

Harde diagnostische inkadering van rijangstfenomenen lijkt niet altijd zinvol.

Ehlers (et. al 2002) concluderen in hun wetenschappelijk artikel dat binnen het handboek van diagnostiek (de DSM) rijangst vaak lastig is te categoriseren.

"We conclude that many driving phobics do not fit neatly into current DSM-III-R anxiety disorder categories, because they combine characteristics of Simple Phobia and Panic Disorder with Agoraphobia without meeting the criteria for either disorder."

Het belang van diagnostiek is wel degelijk aanwezig omdat angsten tgv geheugeninprentingen (bv rijangst na ongeval) of situationele factoren (angst voor wegversmallingen) weer anders geïntervenieerd worden dan overbelastingsklachten die met angst vergezeld gaan.

Het lijkt daarom ook zinvol om te kijken naar kenmerken van de angstgevoeligheid.

Focus gebieden zijn:

1. Situationeel fobisch (bv tunnels en claustrofobische respons)
2. Cognitief (cognities: bv angst om flauw te vallen bij paniek)
3. Overbelasting (verkrampingsproblematiek, vaak met waarnemingsverwarring)
4. Inprentingsgevoeligheid, beladen herinneringen (na ongeval, eerder controle verlies)

Paniekstoornis

Rijangst tgv paniekstoornis, vaak ook snelwegangst

Tijdens het autorijden komen de paniekaanvallen vaak op de snelweg voor. Men laat de snelheid terugzakken of snelt naar de volgende afslag. Men heeft vaak moeite met inhalen. Soms gaat men aan de rechter of linker krijstreep rijden. Na enige tijd wordt de snelweg helemaal vermeden.

Een paniekstoornis leidt vaak tot rijangst.

Bij een paniekstoornis ben je vatbaar voor angstaanvallen. Je raakt in paniek terwijl de situatie niet uitzonderlijk gevaarlijk is. Wanneer je in paniek bent geraakt, ben je constant alert op een volgende paniekaanval.

De eerste aanval komt vrijwel altijd onverwacht. Je rijdt rustig op de snelweg, net als anders. Plotseling begint je hart tekeer te gaan, word je benauwd en krijg je zware benen. Je handen gaan tintelen en je hebt het gevoel te worden besprongen door een enorme angst.

De gebeurtenis is zo heftig dat het een onuitwisbare indruk achterlaat. Wellicht spoed je snel naar de huisarts of EHBO. Achteraf vraag je je verbijsterd af wat je is overkomen. Waarom was je nu zo bang? Dat is nu juist een van de verwarrende kenmerken van een paniekstoornis: er hoeft geen directe aanleiding voor de aanvallen te zijn, ze treden op in veilige situaties.

Wat typisch is voor een paniekstoornis is de constante vrees voor een volgende aanval. Dat iemand met een paniekstoornis veel situaties vermijdt is meer regel dan uitzondering. Je wilt geen situaties opzoeken waar je bevangen kunt raken door paniek, terwijl je niet snel op een rustige en veilige plek bent.

Symptomen, lichaams-signalen die veel bij paniekaanvallen voorkomen: hartkloppingen, zware/slappe benen, trillen, angst om gek te worden of de controle over jezelf te verliezen, duizeligheid, tintelingen, benauwd voelen, gespannenheid, verkramping, gevoel van klem op de keel, onwerkelijk gevoel, wazig zien, ledematen voelen verdoofd aan, hyperventilatie etc.



Overbelasting

Rijangst tgv overbelasting

Menig vorm van rijangst volgt vaak op een periode van stress. Soms gebeurt dat met vertraging. Dan ontstaan de eerste problemen pas een half jaar tot een jaar na het verdwijnen van de overbelasting.

Kenmerken van rijangst door overbelasting zijn dat het vaak moeilijk is om de juiste snelheid te halen. Veel mensen krijgen problemen met bochten rijden en hebben het gevoel dat de auto niet goed op de weg ligt. Soms kan dit aanvoelen alsof er een lekke band is of dat de auto kantelt. Vaak zijn de armen en benen erg gespannen en kan schokkerig rijden optreden.

Overbelasting lokt rijangst uit.

Je komt sneller van je rijangst af als je ook je oorzaken van overbelasting aanpakt.

Na een periode van overspannenheid (ook wel surmenage genoemd) of burn-out kunnen de rijangst klachten ontstaan. Na het verdwijnen van de stress bronnen kan rijangst als restklacht blijven bestaan. Zonder behandelinterventie zijn de klachten vaak langdurig.



Trauma (ptss)

Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS)

Na beladen gebeurtenissen kan rijangst optreden. Het zien of meemaken van een ongeval kan langdurige klachten uitlokken. Dit kan zelfs de vormen van een trauma aannemen.

Een ongeluk meemaken kan een heel ingrijpende gebeurtenis zijn. Veel mensen hebben daarna met angst te maken.

Het kan zijn dat je bang bent geworden nadat je een ongeluk hebt gezien of bijrijder bent geweest. Het kan zijn dat je slachtoffer of veroorzaker van een auto-ongeluk bent of bang bent voor een ongeluk terwijl je geen traumatische gebeurtenis hebt meegemaakt.

Trauma en gevolgen

Volgens verschillende studies heeft ongeveer een kwart tot bijna de helft van ernstige verkeersslachtoffers tot vijf jaar na een ongeval nog te kampen met negatieve medische of psychosociale gevolgen. Medische negatieve gevolgen kunnen bestaan uit een vermindering van fysiek functioneren of een specifieke lichamelijke handicap. Ook specifieke vermogens, zoals geheugen, waarneming, reactietijd, aandacht en informatieverwerking, kunnen zijn verminderd. Negatieve psychosociale gevolgen kunnen bestaan uit verminderde capaciteit tot werken, slapeloosheid, rijangst, angst voor auto's en verkeer, en verminderde sociale contacten.

Verkeerstrauma kan verstrekkende gevolgen hebben.

Het meemaken van een ongeluk kan je leven en je gevoel tijdens het autorijden sterk veranderen. Prikkelbaarheid, schrikreacties, paniek, vermijding, woede-uitbarstingen komen bij getraumatiseerde mensen veel voor. Bij intensieve na-reacties na een ongeval spreekt men bij aanhoudende klachten vaak van een Post Traumatisch Stress Syndroom (PTSS). Binnen het beroepsvervoer lijdt verkeerstrauma vaak tot functieverandering of verlies van de baan.

Behandeling van rijangst na een ongeval kan gespecialiseerde psychologische interventie vereisen, naast rijangst coaching. Dit geldt ook voor veel andere rijangst vormen.



Bijrijdersangst

Onmacht...

Het kan zijn dat je achter het stuur zeker bent, maar als bijrijder zenuwachtig of zelfs panisch wordt. Een bijrijder is uitermate goed in het bedenken van rampscenario's.

Je hebt geen controle over de auto en de rest van het verkeer. De angst hoeft niet altijd onterecht te zijn, maar het kan ook overmatig hinderend zijn. Dan durf je niet meer rustig naast iemand te zitten, vanwege overmatige schrik of voorzichtigheid.

Angstige bijrijders vormen een bron van stress voor zichzelf en vaak voor anderen in de auto. Geen van de inzittenden kunnen zich dan ontspannen.

Bang op de bijrijdersstoel

Vaak wordt de adem ingehouden, houdt men de gordel of deurpost vast, er wordt actief meegekeken en mogelijk gewaarschuwd of zelfs gegild. Situaties die uitlokkend zijn, zijn veelal: inhalen, invoegen, rijden langs berghellingen, het maken van snelheid, het naderen van kruispunten, slecht weer, stemming van de chauffeur.

Bijrijdersangst wordt nog wel onterecht gezien als bemoeizucht of zwakte. Het levert daarom vaak irritaties op. Na de autorit is er veelal schaamte of een schuldgevoel.

Bijrijdersangst heeft twee uitingsvormen. Je vermijdt mee te kijken uit angst of controleert overmatig de verkeerssituaties.



Routinegebrek

Rijbewijs gehaald

Je leert pas echt autorijden als je het rijbewijs gehaald hebt. De eerste tijd zul je mogelijk in de auto nog niet op je gemak voelen. Heb je wat meer kilometers gemaakt, dan leer je beter autorijden en zakt de onwennigheid ook wat weg. Het kan ook zijn dat je op latere leeftijd wat twijfelachtiger achter het stuur zit. Je krijgt dan minder routine. In dat geval kan de angst weer wat toenemen.

Rijvaardigheid opfrissen

Vaak willen mensen het autorijden weer actief oppakken als er een reden ontstaat. Bijvoorbeeld, de partner ligt in het ziekenhuis en moet bezocht worden, je woont buiten af, de kinderen wonen op kamers elders in het land, je hebt meer vrije tijd gekregen en wilt er weer op uit, je relatie is gestopt en wilt weer zelfstandig worden, het rijbewijs moet verlengd worden etc. etc.

Of je routines goed onder de knie krijgt hangt af van de leermomenten die je meemaakt.

Mocht je onvoldoende vertrouwen hebben in je kwaliteit als bestuurder dan kan bijscholing zelfvertrouwen teruggeven.

Faalangst

Wordt je overvraagd?

Faalangst tijdens autorijden, is de vrees om overvraagd te worden tijdens het autorijden.

Faalangst kan iets structureels zijn. Je hebt het idee dat je niet goed genoeg rijdt en vreest dat anderen daar net zo over denken. Of, je weet dat je goed genoeg rijdt, maar bent bang dat je toch fouten gaat maken.

Faalangst kan ook een eenmalige gebeurtenis zijn. Bijvoorbeeld wanneer je op moet voor het rijbewijs. Je weet van jezelf dat je de auto goed onder controle hebt, maar op het moment van het rijexamen krijg je een black out.

Faalangst geeft veel spanningsklachten.

Faalangst kan voorkomen ten gevolge van perfectionisme, vaardigheden gebrek, weinig zelfvertrouwen, rijden in complexe verkeerssituaties, agressie in het verkeer, overgevoeligheid voor verwachtingen van anderen en concentratiestoornissen.

Faalangst geeft spanning en leidt bij menigeen tot onderpresteren, een gevoel van overbelast te zijn. Men begint een hekel aan autorijden te ontwikkelen en wordt steeds gevoeliger voor foutjes. Er ontstaat soms een aarzelende, afwachtende of houderige rijstijl. Het kijkgedrag in de auto verloopt dan verkrampd.

Men vermijdt dan graag moeilijke situaties en laat het liefst een ander rijden. Het gevolg is vaak dat men nog meer routine verliest en steeds banger wordt om aan het verkeer deel te nemen.

Ouderdomsonzekerheden

Ouderdomsonzekerheden

Ouderdom op zichzelf lijdt veelal niet tot afwijkende vormen van rijangst. De diagnose en het plan van aanpak zijn veelal gelijk met die van jongere chauffeurs. Toch is er bij ouderdom een extra factor om rekening mee te houden, te weten de ouderdomsonzekerheden.

Ouderdomsonzekerheden beginnen geleidelijk aan in het leven. Waar je b.v. bij gladheid op je 40e nog op de fiets blijft zitten, gaan 60 jarigen er naast lopen of blijven thuis. Dit verschijnsel van voortschrijdende voorzichtigheid zie je op veel levensterreinen terug, ook bij het autorijden. De beperkingen als gevolg van ouderdom dienen te leiden tot zgn. functionele vermijding. M.a.w. je verkeersdeelname dient aangepast te zijn aan je beperkingen.

Uit onderzoek blijkt dat overmatige angstgevoeligheid bij ouderen / bejaarden middels therapie en ondersteuning verholpen of verbeterd kan worden, net als bij "jongeren". Ouderen blijken onevenredig vaak geen passende begeleiding te krijgen. Waar het gaat om rijangst bij ouderen is het aannemelijk dat deze trend ook bestaat.

Bij veel rijangstige ouderen geldt daarentegen dat de behoefte om mobiel en actief te blijven vaak groot is. De druk van buitenaf is weliswaar minder groot omdat vermijdingsgedrag bij ouderen is meer geaccepteerd wordt door de omgeving.

Bij ouderdomsonzekerheden in het verkeer is het wijs te kijken waar de chauffeur wel of niet functioneel vermijdt. Overmatig bange chauffeurs op leeftijd, kunnen veelal baat hebben bij angstbegeleiding op maat.

Routines en vaardigheden getoetst:

In Nederland is er enige ondersteuning voor ouderen, waarbij onzekerheden tijdens het autorijden zich voordoen. Projecten (vaak "BROEM-dagen" genoemd) worden per gemeente georganiseerd, meestal door de lokale afdeling van VVN of door een ouderenorganisatie. Deze bieden dagen voor ouderen om hun functioneren en verkeerskennis te toetsen.



Rijbekwaamheid

Het rijbewijs halen wordt gezien als maatstaf dat je rij-gereed bent, echter is de praktijk weerbarstiger. Veel mensen zijn of voelen zich minder bekwaam ondanks hun rijbewijs. Dit kan ontstaan door uiteenlopende gebeurtenissen. Naast je eigen opvatting over je rijvaardigheid kan ook een professional hier een oordeel over hebben. Als beperking door een arts of keuringsinstantie is beaamd, vraagt het soms om een aanpassing aan het rijgedrag.

Je leert pas echt autorijden als je het rijbewijs gehaald hebt, is een gangbare en logische uitspraak. De eerste tijd zul je mogelijk in de auto nog niet op je gemak voelen.

Heb je wat meer kilometers gemaakt, dan leer je beter autorijden en zakt de onwennigheid ook weg.

Het kan ook zijn dat je op latere leeftijd wat twijfelachtiger achter het stuur zit. Je krijgt dan mogelijk minder routine. In dat geval kan de angst weer wat toenemen.



Overige

Rijangst door overige angsten en gevoeligheden

Hoogtevrees kan vanzelfsprekend leiden tot problemen met autorijden. In Nederland hebben deze chauffeurs soms al last met bruggen, hoge dijken en fly-overs. In het buitenland zoekt men veelal routes uit die moeilijke situaties voorkomen.

Dwangstoornis kan leiden tot grote problemen met autorijden. Deze dwangstoornis kan zich uiten in verschillende vormen, b.v. door buitensporige angstgedachten om een aanrijding te veroorzaken, de angst om in de vangrail of het water te sturen of de angst om op een tegenligger te botsen. Ook kan een dwangstoornis (ook wel OCD of OCS genoemd) leiden tot herhalingsgedrag. Bijvoorbeeld het steeds moeten terugrijden van het traject uit angst een aanrijding te hebben veroorzaakt en dat niet hebben opgemerkt.

Overige angsten: Tunnelvrees, berm-angst, bang voor agressie in het verkeer, angst om in het donker te rijden, angst voor gladheid, angst voor files (bv i.v.m. spastische darm of hartklachten), claustrofobie, angst om te verdwalen, angst voor overgeven en wagenziekte, hyperventilatie aanvallen, angst voor flauwvallen.

Ook lichamelijke klachten kunnen rijangst uitlokken.

Er zijn natuurlijk meer oorzaken die leiden tot vermijding en angst. Epilepsie, tics, Gilles de la Tourette, hartziekte etc. zijn hiervan enkele voorbeelden

Analyse van de problematiek is nodig om een goed behandelplan te maken en risico's uit te sluiten. Samenwerking met arts/psycholoog is veelal gewenst en nodig.

Rijangst test

Vragenlijst Rijangst

Als u op 2 vragen "Ja" kunt antwoorden, heeft u waarschijnlijk rijangst.

- Door mijn rijangst kan ik moeilijk mijn beroep uitoefenen
- Door mijn rijangst bezoek ik mensen en instanties minder vaak dan ik zou wensen
- Door mijn rijangst vermijd ik geregeld het autorijden
- 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 moet gaan autorijden, ben ik van tevoren al onrustig
- Ik neem door mijn rijangst andere routes dan wanneer ik geen rijangst zou hebben
- Op snelwegen durf ik vaak niet in te halen

Vragenlijst spanningsklachten tijdens autorijden

(h)erken je spanning. Als je meer dan twee vragen met "ja" hebt beantwoord, lijken er bovenmatige spanningsklachten tijdens het autorijden aanwezig.

- Als ik moet rijden staat het zweet me in de handen
- Na het autorijden ben ik vermoeid
- Als er een bijrijder naast me zit, voel ik me ongemakkelijk
- Van autorijden krijg ik een gespannen schouders, benen of nek
- Ik voel me zo opgejaagd in het verkeer
- Ik heb een hekel aan autorijden
- Tijdens het autorijden heb ik een gespannen ademhaling
- Ik krijg zware gespannen onderbenen
- Ik ben te voorzichtig in het verkeer
- Als ik relaxed ben is mijn rijgedrag anders
- Ik kan verkeerssituaties moeilijk overzien



Contact opnemen

Na het lezen van de brochure heeft u wellicht behoefte om hierover met ons te spreken of om met ons een afspraak te maken om middels een “intest” uw rijangstprobleem inzichtelijk te maken.

Contactgegevens;

T 06 – 502 885 49

E rijangst@autorijhschoolhoekstra.nl

www www.autorijhschoolhoekstra.nl/rijangst2.html

