

# Rijangst

## Verschijnselen, bijvoorbeeld:

- Bang dat de motor afslaat, bang om in te parkeren, bang voor de parkeergarage, etc..
- Bang om het overzicht te missen, bijvoorbeeld op grote verkeerspleinen of kruispunten.
- Bang om niet te kunnen in- of uitvoegen als het druk is.
- Bang om opeens niet meer te weten wat te doen.
- Bang om een ander wat aan te doen.
- Bang om te verongelukken terwijl een ander (je kinderen) niet zonder jou kunnen.

## Oorzaken, omstandigheden, bijvoorbeeld:

- Enige tijd, of lange tijd, niet of nauwelijks gereden.
- Slechts in je eigen vertrouwde omgeving durven te rijden, of niet alléén durven te rijden.
- Na het behalen van je rijbewijs was er al niet voldoende zelfvertrouwen om te gaan rijden.
- Een ongeluk(je) gehad in de beginperiode van het autorijden.
- Ondanks enige rijervaring, is er rijangst ontstaan, bijvoorbeeld na het krijgen van kinderen.
- Vorderende leeftijd maakt onzeker.

## Aanpak:

- Uitgebreid gesprek, en voorlichting over de aanpak, tijdens de intake.
- De verdere aanpak is individueel gericht, naar aanleiding van uw situatie.
- Stap-voor-stap intensieve training en begeleiding op het gebied van defensieve rij- en kijktechniek, van waarnemen en begrijpen, van assertiviteit en samenwerking in het verkeer; dit alles uitgaande van uw angsten en van uw beleving achter het stuur.
- Doel: zelfstandig en met een terecht goed gevoel te kunnen rijden, gebaseerd op zelfvertrouwen en op een méér dan gemiddeld goede rijstijl en waarnemingstechniek.

# Fobische rijangst

## Verschijnselen, bijvoorbeeld:

- Paniekaanvallen op de autosnelweg, op bruggen, in tunnels, langs water, bij het inhalen van vrachtwagens, bij ontbreken van een vluchtstrook, bij dicht achter je rijdende auto's, . . .
- Bij een paniekaanval behorende lichamelijke verschijnselen zoals hyperventileren, zweethanden, verkramping, duizeligheid, onscherp gaan zien, enzovoort.
- Angst om dan de controle over jezelf te verliezen, angst om de controle over de auto te verliezen.
- Angst voor de angst, vermijdingsdrang van die situaties, beheersing van je dagelijkse leven.

## Oorzaken, omstandigheden, bijvoorbeeld:

- Stressproblemen of andere psychische omstandigheden in het verleden en eventueel in het heden.
- Een ongeval of andere traumatische gebeurtenis in het verleden.
- De aard van de persoon, erfelijke factoren en chemische factoren in de hersenen kunnen een rol spelen.
- Geen duidelijk aanwijsbare oorzaken of negatieve omstandigheden, de opkomende paniek lijkt niets anders dan een geautomatiseerde verkeerde reactie.

## Aanpak:

- Uitgebreid gesprek en voorlichting over de aanpak tijdens de intake.
- Verdere aanpak individueel gericht, naar aanleiding van uw situatie.
- Stap-voor-stap een intensieve training en begeleiding in de praktijk, praten over de verschijnselen en over de omgang met je gevoelens bij de onrust en de naderende paniek, vele praktische tips.
- Het is mogelijk om bij de rijangst-coach een EMDR behandeling te volgen.

# Angst na een ongeval

## Verschijselen, bijvoorbeeld:

- U durft helemaal niet meer te rijden, of bepaalde stukken niet, of u rijdt met teveel spanning.
- U heeft misschien zelfs problemen als passagier.
- U krijgt paniekaanvallen.
- U bent emotioneel nog te vaak en te heftig geraakt.

## Oorzaak, bijvoorbeeld:

- U bent zelf betrokken geweest bij een ongeval met ernstige gevolgen.
- Idem, zonder ernstige gevolgen, maar met enorme schrikreactie. Bovenstaande als autobestuurder, als passagier, of anderszins als verkeersdeelnemer.
- U bent zelf niet direct bij een dergelijk ongeval betrokken geweest, maar wel bij de gevolgen daarvan (gezin, familie, kennissen, collega's).

## Aanpak, bijvoorbeeld:

- Indien gewenst kijken we samen naar resterende gevoelens van verdriet, boosheid, en schuldgevoelens.
- We bekijken de oorzaak van het ongeval, en een mogelijke defensieve rijstijl, kijkstijl en waarneming, waarmee je voortaan heel safe rijden kunt, en wij oefenen dat met u.
- Met spanning of dreigende paniekreacties leren wij u omgaan, en die te voorkomen.
- Het is mogelijk om bij de rijangst-coach een EMDR behandeling te volgen.