

YVETTE VAN DER PAS

# Rijangst



Boom Hulpboek  
Amsterdam MMXIV

© 2014 Y.M. van der Pas

© 2014 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de of krachtens de in de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m van de Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp

René van der Vooren, Amsterdam

Verzorging binnenwerk

image realize

ISBN 978 90 8953 3500

NUR 770

[www.boompsychologie.nl](http://www.boompsychologie.nl)

# Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	<b>11</b>
Hoe werkt zelfhulp? .....	13
Werkwijze .....	13
<b>1 Wat is rijangst?</b> .....	<b>17</b>
Definitie .....	18
Symptomen .....	19
Wie hebben rijangst? .....	20
Gevolgen .....	21
Hoe kom je aan rijangst? .....	22
Kennismaking met de zelfhulpkandidaten .....	24
Werkblad 1.1 Inventarisatie .....	27
Voorbeeld: werkblad Loubna .....	28
Voorbeeld: werkblad Paul .....	29
<b>2 Doe er iets aan!</b> .....	<b>31</b>
Jezelf er vanaf helpen .....	32
Wat is er fijn aan autorijden? .....	32
De keuze om niet te rijden .....	33
Werkblad 2.1 Motivatie .....	35
Voorbeeld: motivatiewerkblad Anouk .....	36
Voorbeeld: motivatiewerkblad Jan .....	37
<b>3 Doelen stellen</b> .....	<b>39</b>
In kaart brengen van je angst .....	40
Bepalen van je doel .....	40
Haalbare tussenstappen .....	42

Een helper inschakelen .....	42
Rijlessen nemen? .....	44
Rijtest, in het echt of simulatie? .....	45
Werkblad 3.1 Probleemgebieden en doelen .....	47
Werkblad 3.2 De oefenlijst .....	48
Werkblad 3.3 De helper .....	51
Voorbeelden .....	54
<b>4 Angst .....</b>	<b>63</b>
De functie van angst .....	64
Angst .....	64
Exposure, de vermijding doorbreken .....	65
Paniek en exposure .....	66
Angst en ontspanningsoefeningen .....	68
Angst en ademhalingsoefeningen .....	68
Angst na een ongeval .....	70
Imaginaire exposure .....	72
Werkblad 4.1 Exposure aan lichamelijke sensaties (interoceptieve exposure) ..	77
Registratieformulier 4.1 .....	79
Werkblad 4.2 Ademhalingsvaardigheden .....	81
Werkblad 4.3 Imaginaire exposure .....	82
Registratieformulier 4.2 Opname beluisteren .....	84
<b>5 Een planning maken .....</b>	<b>85</b>
Aan de slag met je oefenlijst, de planning .....	86
De weekplanning .....	86
De planning van de zelfhulpkandidaten .....	87
Je vorderingen bijhouden .....	88
Werkblad 5.1 Weekplanning .....	90
Registratieformulier 5.1 Verloop van de oefeningen .....	92
Werkblad 5.2 Mijn vorderingen bijhouden .....	94
Registratieformulier 5.2 Mijn vorderingen .....	95

<b>6</b>	<b>Je eerste ervaringen met oefenen</b> .....	<b>97</b>
	Ervaringen opdoen .....	98
	Rijvaardigheden en misverstanden .....	98
	Ken je auto: onbekend maakt onbemand. ....	99
	Hoe oefenen de anderen? .....	101
	Veiligheidsgedrag .....	104
	Veiligheidsgedrag bij autorijden .....	105
	Oefeningen om je veiligheidsgedrag te veranderen .....	106
	Belonen .....	108
	Werkblad 6.1 Veiligheidsgedrag .....	110
	Werkblad 6.2. Planning .....	111
	Registratieformulier 6.1 Mijn vorderingen .....	113
<b>7</b>	<b>De rol van je gedachten</b> .....	<b>115</b>
	Denken, voelen en doen .....	116
	Invloed van gedachten op gevoelens .....	116
	Invloed van gevoelens op gedachten .....	118
	Opsporen van automatische, negatieve gedachten .....	119
	Werkblad 7.1 Automatische gedachten onderzoeken .....	122
	Registratieformulier 7.1 Gedachteonderzoek .....	123
	Registratieformulier 7.2 Rij-oefeningen en gedachten .....	124
	Registratieformulier 7.3 Verzamelde positieve gedachten .....	126
	Werkblad 7.2 Planning .....	127
	Registratieformulier 7.4 Mijn vorderingen .....	129
<b>8</b>	<b>Smoezen, tegenvallers &amp; doorgaan</b> .....	<b>131</b>
	Volhouden .....	132
	Smoezen .....	132
	Tegenvallers .....	133
	Tempo van verandering .....	135
	De moed verliezen .....	136
	Werkblad 8.1 Smoezenonderzoek .....	137

Werkblad 8.2 Planning .....	138
Registratieformulier 8.1 Mijn vorderingen.....	140
<b>9 Aspecifieke rijangst .....</b>	<b>141</b>
Andere angsten .....	142
Aspecifieke rijangst, wat te doen? .....	142
Hoogtevrees bij bruggen en viaducten .....	142
Claustrofobie, tunnels, files & de auto op zich .....	143
Dwangstoornis .....	144
Overgeefangst.....	146
Angst om onverwacht naar de wc te moeten .....	147
<b>10 De toekomst: blijven(d) rijden! .....</b>	<b>151</b>
De toekomst .....	152
Blijf rijden .....	152
Hoe verging het onze kandidaten?.....	154
Extra exposure .....	156
Plezierig rijden? .....	159
Werkblad 10.1 Terugvalpreventieplan .....	161
Werkblad 10.2 Plezierig rijden.....	164
<b>Literatuur .....</b>	<b>165</b>
<b>Adressen .....</b>	<b>167</b>
<b>Over de auteur .....</b>	<b>169</b>

Dit boek is voor iedereen die een rijbewijs heeft, maar de (snel)weg niet of niet meer op durft. En het is voor al die mensen die wel autorijden maar daarbij omwegen uitzoeken omdat ze bepaalde verkeerssituaties zoals tunnels, bruggen, wegen langs het water of de snelweg vermijden. Het is voor mensen die vol vertrouwen reden en dat door omstandigheden, zoals bijvoorbeeld een ongeval of een ziekte, niet meer doen. Dit boek is bedoeld voor iedereen die verandering wil brengen in deze situatie, en gaat niet over faalangst bij het behalen van het rijexamen.

Ongeveer een half tot een miljoen Nederlanders heeft een rijbewijs zonder er gebruik van te maken (zie hoofdstuk 1). Het roze kaartje ligt thuis. En bij anderen, die wel binnen de bebouwde kom rijden en er tegelijkertijd niet aan moeten denken om de snelweg op te gaan, zit het in een pashouder of portemonnee. Alleen al het zien van dat pasje roept bij sommigen angst op. Rijangst komt vaak voor en toch hoor je er zelden iemand uit zichzelf over praten. De schaamte om niet te durven rijden terwijl je het wel kunt, is vaak groot. Het is niet iets waar je het graag over hebt op een feestje, tenzij je toevallig in gesprek raakt met iemand met dezelfde angst. Mensen die zonder angst autorijden begrijpen er niet veel van dat iemand zo bang kan zijn dat de auto niet meer wordt gebruikt of dat iemand ingewikkelde omwegen uitzoekt om koste wat kost de snelweg te vermijden. Autorijden, voor velen een dagelijkse bezigheid, is voor veel anderen een ware nachtmerrie.

Doen wat 'iedereen' doet, de auto nemen als je ergens naartoe wilt, is een bijzondere verrijking van je leven als je het jarenlang niet hebt gedurfd. Ik weet waar ik het over heb, want ik heb jarenlang de snelweg vermeden. Ik kreeg al hartkloppingen zodra ik het bord 'snelweg' zag en deed er alles aan om niet op een snelweg terecht te komen. Mijn schaamte was groot en ik had me, na twee eerdere pogingen om van mijn angst af te komen, er bijna bij neergelegd dat ik de rest van mijn leven aangewezen zou zijn op het openbaar vervoer als ik buiten de stad wilde reizen. Tegelijkertijd was ik toen al werkzaam als cognitief-gedragstherapeut en hielp ik anderen met het overwinnen van angstklachten, waaronder ook rijangst. Je begrijpt dat ik dat zelf ook te gek voor woorden vond. Mijn laatste poging om mijn angst voor de snelweg te overwinnen bleek succesvol te zijn. En – de wonderen zijn de wereld nog niet uit – ik heb er zelfs plezier in als ik lange afstanden rijd.

## Hoe werkt zelfhulp?

Zelfhulp betekent dat je jezelf gaat helpen om je rijangst te overwinnen, alleen of met hulp van iemand die je daarvoor uitkiest. Het uitgangspunt is dat je zelf verantwoordelijk bent voor het oefenprogramma dat je met behulp van de informatie uit dit boek opstelt. Je ‘helper’ kan je aanmoedigen om stappen te zetten en kan je daarbij begeleiden. Deze persoon is niet je rijleraar – als je die hebt. Lessen bij een rijsschool kunnen deel uitmaken van je zelfhulpprogramma (zie hoofdstuk 2), maar dat hoeft niet.

Zelfhulp houdt in dat je een aantal weken achter elkaar regelmatig bezig bent met de oefeningen die je jezelf hebt voorgenomen uit te voeren. Hoeveel weken dat zijn, dat bepaal je zelf. Het moeten wel aaneengesloten weken zijn, zodat je iedere week oefent. De kans op succes neemt af als je weken overslaat. Met een intensief programma van acht tot twaalf weken kun je je angst goed aanpakken. En als je er meer weken voor uit wilt trekken, dan kan dat ook. Het doel is dat je weer autorijdt en hoeveel weken of maanden het je zal kosten om dat doel te bereiken, is van minder belang: als je maar wekelijks oefent.

Het prettige van zelfhulp is dat je het kunt doen wanneer het jou uitkomt, je bepaalt zelf de oefeningen en je kiest hoe groot de stappen zijn die je neemt. Het moeilijke van zelfhulp is dat je de discipline moet opbrengen om aan het werk te blijven. Je zult merken dat dat makkelijker is zodra je de eerste oefeningen met succes hebt afgerond. Ieder stuk weg of snelweg waar je over rijdt, gaat in de goede richting, dat voelt prettig en smaakt waarschijnlijk naar meer.

## Werkwijze

De methode van aanpak die in dit boek wordt beschreven is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, een effectieve methode bij de behandeling van onder andere angstklachten. Wetenschappelijk onderzoek heeft dat overtuigend aangetoond. In de Multidisciplinaire Richtlijnen voor de behandeling van Angststoornissen ([www.ggzrichtlijnen.nl](http://www.ggzrichtlijnen.nl)) is cognitieve gedragstherapie bij angstklachten de eerst aangewezen behandeling. Als je meer wilt weten over het wetenschappelijk onderzoek dan vormen



de literatuurverwijzingen die in de richtlijnen genoemd worden, en de bronvermeldingen in dit boek een goed aanknopingspunt.

In hoofdstuk 1 staat informatie over verschillende vormen van rijangst. Deze informatie wordt geïllustreerd met voorbeelden. De personen uit de voorbeelden kom je later in het boek opnieuw tegen bij de uitwerking van de oefeningen. In hoofdstuk 2 komt de keuze aan bod om wel of niet te rijden. Waarom zou je weer gaan rijden en onder welke omstandigheden kies je ervoor om dat niet te doen? Vanaf dit hoofdstuk tot en met hoofdstuk 10 vind je aan het eind van het hoofdstuk formulieren die je kunt gebruiken om de opdrachten en oefeningen uit te voeren.

Hoofdstuk 3 gaat over hoe je je wens om je vrij te voelen om te rijden waar je maar wilt, kunt omzetten in concrete, voor jou haalbare tussenstappen en oefeningen. Je kunt een helper inschakelen als je dat prettig vindt. En je kunt ervoor kiezen om een aantal rijlessen te nemen om op gang te komen. Ik leg uit waarom het van doorslaggevend belang is dat je uiteindelijk zelfstandig oefent en hoe je dat voor elkaar krijgt.

In hoofdstuk 4 ga ik dieper in op de functie van angst en op wat er mis kan gaan als de signaalfunctie van angst op hol is geslagen. In dit hoofdstuk worden de algemene principes besproken van blootstelling aan dat wat je vreest (exposure). Twee bijzondere vormen van exposure komen aan bod: blootstelling bij paniek en exposure in de verbeelding bij de aanpak van angst na een ongeval. Het effect van regelmatig oefenen en het belang van het maken van een weekplanning worden nader toegelicht in hoofdstuk 5.

Bij je eerste ervaringen met oefenen wordt een beroep gedaan op je rijvaardigheden: hierover gaat het in hoofdstuk 6. Basale kennis van de werking van je auto komt je zelfvertrouwen ten goede. In dit hoofdstuk lees je hoe je deze kennis weer op niveau kunt brengen. Terwijl je oefent, kan het zijn dat je jezelf betrapt op bijzondere gedragingen ('veiligheidsgedrag'). Hoe ga je daarmee om en is het zinvol of gevaarlijk gedrag? Met behulp van hoofdstuk 6 kun je oefeningen doen om lossers te rijden zonder je stuur fijn te knijpen of helemaal te verkrampen. En complimenteer jezelf vooral voor al je inspanningen, dat helpt om ermee door te gaan!

In hoofdstuk 7 gaat het over je gedachten, en wat voor rol ze spelen bij angst. Het is de moeite waard om je gedachten aan een onderzoek te onderwerpen, ze kunnen je angst uitlokken, versterken en in stand houden. Wees niet verbaasd wanneer je er na een aantal weken trouw oefenen ineens geen zin meer in hebt of dat je er de brui aan

wilt geven omdat het zoveel moeite kost. Over deze ‘oefendip’ en hoe daarmee om te gaan gaat het in hoofdstuk 8.

Rijangst kan ook deel uitmaken van andere klachten zoals hoogtevrees, claustrofobie, een dwangstoornis, overgeefangst of de angst om onverwacht naar de wc te moeten. In hoofdstuk 9 wordt besproken hoe je met die klachten om kunt gaan. In het afsluitende hoofdstuk 10 komt de toekomst aan bod. Wat moet je doen om blijvend te rijden en er plezier in te hebben? Het opstellen van een persoonlijk terugvalpreventieplan speelt hierbij een belangrijke rol. Tot slot bespreek ik extra exposuremogelijkheden: de anti-slipcursus en de kantelsimulator.

Je kunt dit boek lezen en het daarbij laten. En je kunt dit boek lezen en aan de slag gaan met de aanwijzingen die erin staan. Hoe dan ook: laat je rijbewijs niet verlopen! Het is verstandig om je rijbewijs op tijd te verlengen, ook als je niet meer rijdt. Zodra je eraan toe bent om de keuze te maken dat je iets aan de angst wilt doen, dan ben je blij dat je rijbewijs nog geldig is. In de tussentijd kun je je ermee identificeren, dat is ook praktisch.

Ik ben ervan overtuigd dat je weer auto zult rijden als je er met aandacht voor gaat zitten en een persoonlijk oefenplan maakt en dat uitvoert. Natuurlijk kost het je op de korte termijn moeite, inspanning, tijd en zweetdruppels. Maar ik weet zeker dat je daar op de lange termijn geen spijt van zult hebben.

**1**

**Wat  
is rijangst?**

## Definitie

Rijangst valt in de DSM-5, het Diagnostisch Statistisch Handboek, een classificatiehandboek voor psychologische diagnoses in de categorie 'enkelvoudige fobie'. Een enkelvoudige fobie wordt ook wel specifieke fobie genoemd. De diagnose van een specifieke fobie is verdeeld in angst voor bepaalde objecten of angst voor bepaalde situaties. Hierin worden onderscheiden: het diertype, het natuurtype, het situationeel type, het bloedinjectie-verwonding-type en een restcategorie, 'overig type'.

Hoogtevrees is een bekend voorbeeld van een situationeel type angst. Rijangst is ook een 'situationeel type' angst, je bent bang voor de rij situatie. Tegelijkertijd is rijangst complexer dan de andere angsten die onder de diagnose enkelvoudige fobie vallen. Het complexe is dat het bij autorijden om een vaardigheid gaat die nogal wat coördinatie vraagt als uitvoeringstaak. De overeenkomst met de andere enkelvoudige fobieën is dat je precies weet waar je bang voor bent, dat je de gevreesde situatie kunt vermijden en dat je dan geen angst voelt. De lichamelijke symptomen van angst of paniek worden door mensen met rijangst niet gezien als teken van een onderliggende lichamelijke aandoening, zoals bijvoorbeeld een slecht hart. Bij andere angststoornissen zoals de paniekstoornis denken mensen dat wel. Paniekstoornis en rijangst gaan geregeld samen. Mensen met zowel een paniekstoornis als rijangst zien de lichamelijke sensaties bij paniek wel als teken van een naderende ramp, zoals bijvoorbeeld een herseninfarct of een hartaanval.

Rijangst kan zich op een specifieke manier voordoen. Dat is het geval wanneer je bang bent voor slechts een of enkele situaties, bijvoorbeeld voor tunnels, bruggen, de linkerbahn op de snelweg, wegen langs water, het naderen van stoplichten, het rijden in een file, inparkeren of angst om mee te rijden met een bepaald persoon. De angst om mee te rijden wordt ook wel bijrijdersangst genoemd. Mensen met een specifieke angst rijden vaak nog wel auto. Ze proberen de situatie waar ze bang voor zijn, zo veel mogelijk te vermijden, wat leidt tot een langere reisduur vanwege de omwegen.

Een specifieke rijangst kan zich ontwikkelen tot een bredere angst of een totale angst om te rijden. Sommige mensen rijden wel binnen de bebouwde kom, maar krijgen hartkloppingen zodra ze een snelweg naderen omdat ze die koste wat kost willen vermijden. De meest uitgebreide vorm van rijangst en de specifieke angst bij het autorijden kun je zien als de twee uiteinden van een continuüm, daartussen zijn tal van variaties mogelijk.

De angst om te rijden kan ook te maken hebben met symptomen van andere angststoornissen zoals bijvoorbeeld hoogtevrees, claustrofobie, een dwangstoornis, overgeefangst of de angst om onverwacht naar de wc te moeten. In hoofdstuk 9 wordt besproken hoe je met die klachten om kunt gaan. Soms is het beter om eerst de andere stoornis aan te pakken of om daar behandeling voor te zoeken. Behandeling van de andere stoornis kan ervoor zorgen dat je weer gaat rijden.

## Symptomen

De symptomen die mensen met rijangst hebben, variëren van persoon tot persoon. Hoe heftig de symptomen zijn hangt samen met het niveau van de angst:

- Bibberig, onvast gevoel in je armen en/of benen
- Zweeten
- Snelle hartslag
- Duizeligheid
- Licht gevoel in je hoofd
- Veranderde zintuiglijke gevoeligheid (geluid irriteert sneller, verscherpte waarneming of juist wazig zien)
- Angst om de controle te verliezen over je armen/benen

Deze gevoelens en sensaties kunnen ook optreden als je alleen nog maar denkt aan autorijden. Het vooruitzicht dat je in een situatie kunt belanden die te maken heeft met je angst, kan de symptomen uitlokken. Ik herinner me nog goed dat ik een ritje door de polder maakte met een vriendin en dat ik volslagen in paniek raakte toen ik dacht dat de weg waarop ik reed, uitkwam op de oprit naar de snelweg. Mijn vriendin bleef gelukkig rustig, zij zag dat we de snelweg links konden laten liggen. Sinds ik mijn angst voor de snelweg overwonnen heb, let ik niet zo precies meer op de route. Met andere woorden: er is hoop, je kunt van je angst afkomen.

## Wie hebben rijangst?

Het aantal rijbewijsbezitters in Nederland is volgens de kerncijfers van de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (swov), 10.889.118 miljoen. Van den Berg, Boon & Bergen (2005) gaan ervan uit dat in Nederland een half tot een miljoen rijbewijsbezitters bang zijn voor autorijden. Een deel van deze groep rijdt met angst, sommigen laten de auto staan. Mapfre, een Spaans instituut voor rijveiligheid, concludeerde in 2011 dat 33 procent van de rijbewijsbezitters enige mate van rijangst ervaart. Deze groep is vooral bang in bepaalde omstandigheden zoals rijden met slecht weer, in het donker, tijdens het spitsuur. En 6 procent van de mensen met een rijbewijs reed helemaal niet meer (anderhalf miljoen in Spanje). Taylor (2008) noemt in haar onderzoek dat 7 procent van de mensen met een rijbewijs in Nieuw-Zeeland geen auto meer rijdt, vanwege angst voor het rijden. In Nederland is geen onderzoek gedaan naar het voorkomen van rijangst. Bij de swov, het Centraal Bureau Rijvaardigheden (CBR) en het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) zijn geen cijfers bekend. Uitgaande van de percentages in Spaans en Nieuw-Zeelands onderzoek komen we voor Nederland op ruim 700.000 mensen met een rijbewijs die niet meer durven te rijden. Uiteraard is wetenschappelijk onderzoek gewenst om hier met meer zekerheid iets over te zeggen.

Uit onderzoek van Taylor (2008) blijkt dat meer vrouwen dan mannen last van rijangst hebben. Angststoornissen komen in het algemeen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, en dat lijkt bij rijangst ook het geval te zijn. Wat kan meespelen is dat mannen zich doorgaans meer schamen als ze angstig zijn, dus onderrapportage kan hier het gevolg van zijn. Mannen kunnen ervan overtuigd zijn dat angst niet past bij hun imago en afbreuk doet aan hun zelfbeeld. Dat laatste kan bij vrouwen ook zo zijn: 'Ik ben intelligent, ik heb een leuke baan, ik zie jan en alleman autorijden. Ik vind mezelf dan zo'n watje, angst past niet bij me,' zegt Loubna (zie blz. 28). Verderop in dit hoofdstuk kun je meer lezen over haar angsten. Ook kun je onderzoeken welke situaties jou angst inboezemen door de vragen op het werkblad achter in dit hoofdstuk in te vullen (zie blz. 27).