

1 Rijangst

Veel mensen zijn bang wanneer ze in de auto zitten. De mate van de angst varieert sterk. Soms treedt de angst alleen maar op in zeer specifieke situaties, situaties die zich bijna nooit voordoen. Maar de angst kan ook zó heftig zijn, dat iemand halsstarrig weigert om nog de auto in te stappen. En dat terwijl autorijden in deze maatschappij eigenlijk een must is geworden... Aan het eind van dit hoofdstuk kun je testen of jij ook rijangst hebt, met andere woorden: of je een 'autofobicus' bent.

Misschien ben je een van de vele miljoenen mensen in Nederland met een rijbewijs. Het kan ook zijn dat je nog op jacht bent naar het roze papiertje. Stap je wel of niet de auto in? Als autorijden veel angst bij je oproept, dan laat je dat wel uit je hoofd.

Angst gaat gepaard met lichamelijke reacties zoals gespannenheid, zweten, een versnelde hartslag, een verhoogde bloeddruk en een snellere ademhaling. Als je je erg bang voelt, zou je het liefst willen vluchten, hulp willen roepen of je schuil willen houden. In het verkeer zijn zulke paniecreacties niet handig: ze kunnen in het uiterste geval tot gevaarlijke situaties leiden.

Van de bijna zeven miljoen Nederlanders met een rijbewijs, zit de helft wel eens nerveus of angstig achter het stuur (Kerncijfers Personen Vervoer, 2004). Sommigen weigeren stellig een auto in te stappen. Vaak heeft de nervositeit te maken met een gebrek aan rijervaring en zelfvertrouwen. Uit een onderzoek van de Technische Universiteit in Eindhoven blijkt dat 7,8% van alle vrouwen met een rijbewijs nooit een auto bestuurt. Het gaat dan vooral om vrouwen in de leeftijd van 45 tot 65 jaar.

Rijangst en angststoornissen

Rijangst bestaat in veel verschillende soorten en maten. Het kan variëren van een iets onprettige spanning bij het invoegen op de snelweg, tot heftige paniekaanvallen bij het tegenkomen van een onschuldig bochtje. Veel chauffeurs vinden het eng om op een groot en breed verkeersplein te rijden of raken gespannen als ze met slecht weer of in het donker op een slecht verlichte weg moeten rijden. 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.

Angst 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. Daarnaast zijn er ook veel die lijden aan een paniekstoornis, dwangklachten of een fobie. We zullen de effecten van deze angststoornissen op het verkeer nog uitvoerig behandelen.

Een kwart van de mensen met rijangst heeft een echte angststoornis. Situaties en objecten die eigenlijk helemaal niet bedreigend zijn, kunnen bij deze mensen heftige angstaanvallen oproepen. Vaak duurt het een poos voordat zo'n aanval weer helemaal is weggezakt. Is de angst eenmaal weg, dan zijn ze bang dat ze in de toekomst weer zo'n aanval zullen krijgen. De angst en alles wat daarmee samenhangt, beïnvloedt hun dagelijks leven sterk.

Wist je dat...

- Het verkeer in Nederland tot nu toe ruim 100.000 doden heeft gekost?
- Er daarbij ook nog eens 1,5 miljoen mensen gewond zijn geraakt?
- Deze ongelukken de maatschappij ruim 5,5 miljard euro per jaar kosten?
- Er sinds 1972 beleid wordt gevoerd om het aantal verkeersdoden en -gewonden te verminderen?
- Het aantal verkeersdoden dertig jaar geleden ongeveer 3000 per jaar bedroeg, en dat dit in 2003 gedaald is tot 987 per jaar? En dat terwijl het verkeer de afgelopen drie decennia zoveel drukker is geworden!
- Er jaarlijks nog altijd 49.000 gewonden vallen, waarvan er 11.700 in het ziekenhuis terechtkomen?
- Nederland tot de topvijf van Europa's veiligste verkeerslanden behoort?
- Nederland dichtslibt met auto's? In ons land komen jaarlijks tussen de 450.000 en 500.000 nieuwe auto's op de markt, terwijl er in dezelfde periode maar 320.000 op de sloop terechtkomen.
- Er volgens een rapport van TNO jaarlijks heel wat mensen sterven ten gevolge van de luchtvervuiling die door al die auto's veroorzaakt is? Opvallend genoeg lijken slechts weinig mensen hier bang van te worden.
- Er in Nederland tussen de 800.000 en de 1.000.000 mensen zijn die lijden aan een of andere vorm van rijangst?

Bron: www.rws-avv.nl, www.CBR.nl

Heel wat bange automobilisten vertonen meerdere kenmerken van een angststoornis. Maar bij slechts een deel van de mensen die dergelijke symptomen hebben, wordt officieel een angststoornis gediagnosticeerd. Mensen die hoogtevrees hebben, en daardoor niet meer met de auto door de Alpen durven rijden, krijgen niet de diagnose angststoornis. Dit omdat zij zich in het dagelijks leven goed kunnen handhaven. Hetzelfde geldt voor mensen met een angst voor de snelweg. Zij kunnen omwegen en uitvluchten inbouwen. En zo kunnen ze toch hun gewone leven blijven leiden.

Naast de angststoornis zijn er nog veel meer zaken die rijangst kunnen veroorzaken: spastische-darmklachten, angst voor het drukker worden-de verkeer, routinegebrek, ouderdomsonzekerheden, hyperventilatie, faalangst enzovoort.

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.

Test je rijangst

De test op pagina 15 maakt duidelijk of je tijdens het autorijden last hebt van spanningen. Je moet je spanningen aan kunnen wijzen. Pas wanneer je precies weet waar je last van hebt, kun je actie ondernemen.

Test jezelf en (h)erken je spanning

waar niet waar

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 nek

Ik voel me zo opgejaagd in het verkeer

Tijdens het autorijden heb ik een
gespannen ademhaling

Ik heb een hekel aan autorijden

Ik krijg snel gespannen onderbenen
van autorijden

Ik ben te voorzichtig in het verkeer

Als ik relaxed ben, is mijn rijgedrag anders

Ik kan verkeerssituaties moeilijk overzien

Als je ‘waar’ kiest bij meer dan twee zinnen, dan vind je autorijden waarschijnlijk niet zo prettig. Doe in dat geval de volgende test om te ontdekken of je spanningsklachten zijn uitgegroeid tot ware 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.