

# Rij - Angst !

Veel chauffeurs herkennen dit fenomeen omdat ze er zelf mee te maken hebben, of hebben gehad. Ook is het mogelijk dat men collega's of familie heeft die met dit probleem te maken hebben.

Mocht u denken dat u de enige bent die last heeft van rij- angst dan heeft u het mis. Het aantal mensen dat last heeft van dit soort ervaringen is enorm groot.

Er zijn duizenden mensen, zowel mannen als vrouwen (met of zonder rijbewijs), die in meer of mindere mate worden gehinderd door klachten van uiteenlopende aard tijdens de verkeersdeelname in de (vracht)auto. Deze klachten kunnen u enorm beperken in uw mobiliteit. Zeker als het autorijden deel uitmaakt van uw werk of wanneer u om wat voor reden dan ook sterk afhankelijk bent van een auto.

De kans om in een isolement te raken is dan sterk aanwezig.

In Nederland wordt dit probleem nog steeds erg onderkend, terwijl agorafobie (plein- of straatvrees) of andere fobische klachten meer bekend zijn.

De reden hiervoor is, dat als u geconfronteerd wordt met dit probleem, u niet snel naar buiten treedt met uw beperking. Dit kan verschillende redenen hebben.

Wat zal mijn omgeving van mij denken of hoe zal mijn werkgever hierop reageren?

Veel mensen zien dit als een tekortkoming en voelen zich al snel minderwaardig ten opzichte van andere automobilisten en/ of collega chauffeurs. Uw onzekerheid groeit wat u terugziet in uw verkeersgedrag. U bent zich hiervan terdege bewust, wat uw angst en minderwaardigheidsgevoel alleen maar doet groeien. Reacties uit uw omgeving, zoals onbegrip, dragen ertoe bij dat u denkt dit probleem alleen te moeten dragen.

De redenen dat een verkeersangst zich ontwikkeld, kunnen van uiteenlopende aard zijn.

Bijvoorbeeld: - na een **ernstig verkeersongeval**. De gebeurtenis laat een bijzonder diepe indruk achter, waardoor de persoon in kwestie een stoornis kan ontwikkelen van psychische aard. Het niet kunnen loslaten van de gebeurtenis en de angst voor herhaling kunnen ertoe bijdragen dat u een extreem emotioneel gedrag gaat vertonen in situaties die lijken op de situatie van de "traumatische" ervaring die u heeft ondergaan.

- na een **periode van stress** (drukke op het werk) en verlies van dierbare(n) in dezelfde periode. (psychische leegloop)  
Op een gegeven moment zal de bekende druppel de emmer doen overlopen en heeft u psychisch geen incasseringsvermogen meer om deze problemen nog de baas te kunnen. Een scala van optredende symptomen kunnen zich aandienen. Plotseling het gevoel krijgen situaties op de weg niet meer aan te kunnen zoals een brug overrijden of een tunnel doorrijden. U begint te transpireren en krijgt last van een druk op de borst. Onvaste gevoelens, oorsuizingen, duizeligheid, verkrampingen en in het ergste geval hyperventilatie zijn de symptomen waar u mee te maken krijgt.

Een onverklaarbare angst maakt zich van u meester en u heeft het idee verkeerssituaties niet meer aan te kunnen. U bent bang de controle over uzelf te verliezen en daarbij de controle over uw voertuig. Vaak zet u dan het voertuig aan de kant. Elke keer dat u weer achter het stuur gaat zitten bent u bang dat het angstgevoel weer terugkomt, (angst voor de angst) waardoor u het gevoel eigenlijk zelf weer oproept! Herhaling van deze gedachten zorgt er voor dat er een negatief gedragspatroon wordt ontwikkeld t.a.v. uw verkeersgedrag. Dit resulteert tot een vermijdingsgedrag van voor u moeilijk te nemen situaties die voor u angst oproepen. Uiteindelijk zorgen deze gevoelens ervoor dat u niet meer achter het stuur gaat zitten.

### **Is herstel mogelijk voor u?**

De vraag of u ooit weer zal **durven** autorijden of uw beroep als chauffeur zal kunnen blijven uitoefenen, houdt u dagelijks bezig en zorgt voor een groeiende onzekerheid en vermindering van uw zelfvertrouwen.

Natuurlijk is er een oplossing voor u.

**B&M Verkeersbegeleidingen B.V.** houdt zich bezig met het begeleiden van mensen die last hebben van rij- angst om wat voor reden dan ook. Wij zijn een dienstverlenend bedrijf met specialisatie op het gebied van trauma- en fobiebegeleiding voor de particuliere en beroepsmatige chauffeur.

De "begeleiders" hebben een gedegen rij- technische achtergrond op het gebied van de rij- instructie. Daarnaast hebben zij een psychologische opleiding genoten op het gebied van agressie, depressie, angsten, fobieën en trauma's. Hun jarenlange ervaring heeft hun geleerd dat uw angsten goed beheersbaar zijn te maken in een betrekkelijk korte periode.

### **Hoe gaat het in zijn werk?**

U kunt telefonisch een afspraak maken voor een **intake gesprek** bij u thuis of op het kantoor van B&M Verkeersbegeleidingen B.V.

Bij verzuim van chauffeurs zal het bedrijf contact opnemen, of wordt dit traject door de desbetreffende bedrijfsarts gestart. Tijdens het begeleidingstraject zal er regelmatig contact zijn met de bedrijfsarts over het verloop van de begeleiding. Tijdens het intakegesprek analyseert en inventariseert de begeleider de situatie. Het kan voorkomen dat een begeleider tijdens een intake gesprek informatie opdoet waar hij zelf niets mee mag en/of kan doen. Vanzelfsprekend zal hij u dan doorverwijzen of een advies geven over wat u dan het beste kan ondernemen.

Als er na het gesprek wordt besloten om de persoon in kwestie te gaan begeleiden vindt dit over het algemeen plaats in een auto van ons bedrijf. De auto is uitgerust met een dubbele bediening, maar is **niet** uitgevoerd met reclameborden en/of een lesbord. Dit wordt gedaan om de anonimiteit van de klant te waarborgen.

Het is een praktijkgerichte begeleiding waarin zowel rij- technische als psychologische elementen worden verwerkt.

Bij chauffeurs zal er gebruik gemaakt worden van een auto uit het bedrijf om integratie in het werk te vergemakkelijken.

Het doel van deze begeleiding is, dat er een nieuwe basis wordt opgebouwd waarbij getracht wordt uw angst om te zetten in een instrumenteel goed verkeersgedrag. De basis die na het programma is opgebouwd moet u in staat stellen uw klachten onder controle te houden tijdens verkeersdeelname.

Door regelmatig gebruik te maken van uw voertuig kunt u uw afstanden stapsgewijs vergroten en uw zelfvertrouwen opbouwen. Er moet wel op gewezen worden dat u uw doelstellingen nooit te hoog stelt. Een rustige opbouw heeft vaak het beste resultaat.

Na de begeleiding zal, indien u dit wenst, nog enige weken telefonisch contact gehouden worden voor wat betreft de voortgang en ontwikkeling in uw herstel. Mochten er zich in deze tijd nog problemen ontwikkelen, dan kan hier tijdig op ingegrepen worden.

De slagingspercentages, zoals wij dit van ons bedrijf uit kunnen indexeren, liggen bij fobiebegeleidingen rond de 85% en bij traumabegeleidingen rond de 95%.

Dit verschil in slagingspercentage heeft te maken met de achtergrond van de ontstane angst.

De ervaring heeft ons geleerd dat 95% van de klanten die begeleid zijn niet meer terugkomen. Ook niet in een later stadium. Wel worden er vaak foto's, brieven en ansichtkaarten gestuurd naar ons adres, waarin deze mensen tonen of vertellen welke drempels zij na de begeleiding nog hebben overwonnen!

Dit geeft ons een goede indicatie over het herstel van onze klanten en de zelfredzaamheid die zij hebben opgebouwd met de nieuw aangeleerde basis.

NB. De kosten van een begeleiding voor een chauffeur, kunnen volledig of gedeeltelijk vergoed worden door een verzuimverzekering waarbij een transportbedrijf is aangesloten.

Door de relatief korte begeleiding zal de chauffeur weer in staat zijn om zijn werkzaamheden te hervatten. Wordt er niet tijdig iets ondernomen om de chauffeur bij te staan in zijn ontstane problematiek, dan kan lang ziekteverzuim ontstaan wat nadelig en frustrerend werkt op de chauffeur en de werkgever op hoge kosten jaagt.



B&M Verkeersbegeleidingen B.V.  
Nieuwland Parc 211  
Postbus 11  
2950 AA Alblasterdam

Tel :078 - 890 78 67  
Fax :078 - 890 78 11  
Mob:06 - 51 863 027