



Marjan van Bijssum

Veenlanden 9
8332 KR Steenwijk
0521 522662
06 51110657

marjan@rijangstcoach.nl
informatie@rijangstcoach.nl



rijangstcoach

Begeleiding bij het verwerken van rijangst en verkeerstrauma's

www.rijangstcoach.nl

zonder angst weer in de auto

Wat doet Rijangstcoach?

Mijn naam is Marjan van Bijssum. Ik ben gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met rijangst en verkeerstrauma's. Rijangst kan je belemmeren in het uitoefenen van het werk, de vrijheid om familie of vrienden te bezoeken, op vakantie te gaan, etc. Als de rijangst toeneemt, leidt dit tot overmatige spanning en het vermijden van verkeerssituaties. Rijangst kan in het ergste geval leiden tot het niet meer in de auto, vrachtauto of op de motor durven rijden.

Rijangstcoach is **geen** rijschool. De meeste mensen, die ik begeleid, hebben al jaren een rijbewijs en kunnen prima rijden; alleen niet zonder angst. Ik richt mij direct op het verminderen van de angst tijdens het rijden.

Wat is rijangst?

Er zijn in Nederland ca. 1 miljoen mensen met rijangst. Ongeveer de helft hiervan rijdt helemaal niet meer in de auto, de andere helft rijdt nog wel maar doet dit met de nodige angstgevoelens.

De mate van rijangst kan erg variëren. Dit hoeft niet te betekenen dat er tijdens het rijden voortdurend angstgevoelens aanwezig zijn, maar het kan ook dat de angstgevoelens in bijzondere situaties optreden, bijvoorbeeld tijdens het in- en uitvoegen en inhalen op de autosnelweg of bij het passeren van viaducten. Vaak vindt men het moeilijk om hier met familie, vrienden of collega's over te praten. Er is een zeker schaamtegevoel en men voelt onbegrip.

Mensen die bij een ongeval betrokken zijn geweest of zijdelings daarmee in aanraking zijn gekomen, kunnen na verloop van tijd gevoelens van rijangst ontwikkelen, die vervolgens zeer belemmerend kunnen werken in de privé en/of zakelijke sfeer.



Welke rijangsten behandelen wij?

- Angst op autosnelwegen
- Angst na ongeval of trauma
- Angst in tunnels en in de bergen
- Angst voor bruggen en viaducten
- Angst voor gladde wegen
- Angst voor het rijden langs water en bermen
- Angst voor bochten en inhalen
- Bijrijdersangst

Hoe herken je rijangst?

- Uitstellen van autorijden
- Vermijden van situaties
- Rijden met te lage snelheid
- Overmatige vermoeidheid na het autorijden
- Gespannen lichaamshouding
- Hyperventilatie symptomen
- Angstgedachten over controleverlies tijdens paniek
- Hoe kom ik onder het autorijden uit?
- Angst om er met anderen over te praten

Hoe ziet een begeleiding eruit?

Voorafgaand aan de begeleiding is er een intakegesprek. Hierin is alle tijd om de angstklachten door te spreken en vragen te stellen. In dit gesprek wordt er ingegaan op de angst, oorzaken en gevolgen, persoonlijke wensen en beperkingen etc. Tevens wordt er een plan van aanpak doorgesproken. Ik werk, waar gewenst, samen met psychologen van het Angstbehandelcentrum IPZO. Mocht uit het intakegesprek naar voren komen dat naast de rijangstbegeleiding ook extra ondersteuning wenselijk is, bijv. traumaverwerking, dan kan ik een afspraak voor u maken. Door kleine stappen te maken, leert u uw angst overwinnen met als doel dat u na afloop van het traject weer geheel zelfstandig kunt en durft te rijden.