

'Totaal uitgeput na een stukje rijden'

Anneke de Boer (*) heeft al meer dan dertig jaar haar rijbewijs en heeft altijd auto gereden. Binnen de bebouwde kom en zelfs in druk Amsterdam was er geen enkel probleem, maar op de snelweg reed ze nooit relaxed.

De Gooise vijftiger vond het in- en uitvoegen vervelend en voor vrachtwagens was ze 'héél bang'.

Met name de A1 met zijn vele rijbanen was een lastige barrière die ze zoveel mogelijk vermeed. Het kostte haar uren om via binnendoor wegen een bestemming te bereiken waar ze via de snelweg in twintig minuten had kunnen zijn. Op de snelweg had ze last van hartkloppingen, zweten en verkrampde vingers. Soms schoot ze uit haar stoel omhoog. „Dan

reed ik letterlijk met mijn hoofd tegen het dak op een invoegstrook af. Door die fysieke reacties was ik na een klein stukje rijden totaal uitgeput.”

Anneke heeft geen idee waar die angst vandaan kwam, maar merkte wel dat 'ie de laatste vier jaar steeds heftiger werd. Toen ze ook bang werd op de bijrijdersstoel, was ze er helemaal klaar mee. 'Als

ik nu die verkeersangst niet aanpak, rijd ik nooit meer', dacht ze. Begin dit jaar schakelde ze de hulp in van Noor. De rijangsttherapeut gaf haar een flinke dosis zelfvertrouwen. „Ik wist dat ik kon rijden, maar nu voel ik het ook weer.”

Toen het begeleidingstraject was afgerond, reed ze in haar centje expres de avondspits in

Het regende en het was bijna donker. „Hartstikke spannend, maar ik heb het toch maar mooi geflikt.” Sindsdien rijdt ze drie keer per week een lange afstand. Door de coronamaatregelen was het enige tijd rustig op de weg. „Ik vond het zelfs jammer dat er zo weinig vrachtwagens reden”, zegt ze met een lach. Dat ze dát ooit zou zeggen, had ze ook niet

voor mogelijk gehouden.

Waar Anneke voorheen met honderd procent totale angst reed, rijdt ze nu met 92 procent ontspanning. Een enorm verschil. „De rijangstbegeleiding heeft mijn leven echt veranderd.”

(*) Dit is een gefingeerde naam. De geïnterviewde wil niet herkenbaar in de krant.

Zweten en gillen op de snelweg

Info

Noor Moussault

Werkt in Noord-Holland en een deel van Zuid-Holland. Net als de rijsschoolhouders is zij sinds 1 mei weer aan het werk, met inachtneming van coronavoorschriften. Meer informatie via: www.buromoussault.nl

Verkeersangsttherapeut Noor Moussault: „Mensen rijden uren over binnendoor wegen om niet over de snelweg te hoeven.”



Anamnese

De geneeskunde biedt tegenwoordig veel technische mogelijkheden, maar vaak is nog steeds het belangrijkste instrument van de arts het vraaggesprek met de patiënt: de anamnese. Een neuroloog moet optreden als een strenge interviewer om de juiste diagnose te stellen: „Op welk exact tijdstip kreeg u de uitvalsverschijnselen? Was de hoofdpijn meteen maximaal of is het langzaam opgebouwd? En wat bedoelt u precies met 'duizeligheid'?”

Soms blijft het echter een moeilijke opgave om het verhaal helder te krijgen. Ik zit aan het bed van een dame van bijna negentig. „Ik werd vanochtend wakker en ik voelde me raar in mijn hoofd”, begint ze te vertellen. Ik vraag om 'raar' nader te specificeren, maar dat lukt niet. „Ik voelde me gewoon raar. En toen ik ging lopen, was ik helemaal wankel op de benen. Daarna ben ik gaan zitten en kreeg ik allemaal vreemde gedachten.”

Ik wil een voorbeeld van deze vreemde gedachten, maar ze kan het me niet zeggen. „Het waren gewoon vreemde gedachten. Op een gegeven moment betrapte ik mezelf erop dat ik hardop sprak, hoewel er niemand in de kamer was.” Nog voordat ik kan vragen wat ze dan heeft gezegd, gaat ze verder: „Ik weet niet waar ik het over had. Zo gek!” Hier op de spoedeisende hulp is zij weer de oude.

Ik vraag naar haar medische voorgeschiedenis, medicatie, roken, alcohol, allergieën, erfelijke aandoeningen en sociale situatie. Geen aanknopingspunten. Laboratoriumonderzoek, een hartfilmpje en CT-scan van de hersenen tonen geen afwijkingen.

We staan voor een medisch raadsel. Soms spelen angstklachten of stress een rol in klachten die we niet kunnen verklaren. Patiënte zelf denkt dat dit een mogelijkheid is: „Ik heb ook enorm last van mijn versleten heup. Daarvan raak je het vertrouwen in je lichaam kwijt. Tegenwoordig gebruik ik zelfs wietolie voor de pijn!”

Het is zo'n zeldzaam moment in de geneeskunde waarin ineens alles op zijn plaats valt. Ik vraag naar de wietolie. Patiënte legt opgewekt uit dat ze het al twee weken gebruikt, maar dat ze vanochtend, om vijf uur, voor het eerst wat druppels uit een nieuw flesje heeft genomen. Ze merkte wel dat het een stukje sterker was dan haar gebruikelijke dosering. Een goede anamnese leidt meestal tot de juiste diagnose. De diagnose van deze hoogbejaarde dame luidde: stoned.

Maaike van der Plas werkt als basisarts in het Leids Universitair Medisch Centrum, waar ze wordt opgeleid tot neuroloog. Ze schrijft om de week op deze plek over haar ervaringen en zielenroerselen.



Langs de tweede lijn

Circa een miljoen mensen heeft last van verkeersangst

De telefoon van verkeersangst-therapeut Noor Moussault is vaker gaan rinkelen in coronatijd. De restricties op het openbaar vervoer zijn voor veel mensen aanleiding om eindelijk hun verkeersangst aan te pakken, zegt ze. „Nu zij geen alternatief meer hebben voor de auto, wordt hun bewegingsvrijheid wel erg beperkt.”

De Amsterdamse therapeut en rijinstructeur helpt sinds 2013 mensen met verkeersangst. Mensen die wél een rijbewijs hebben, maar niet in de auto durven stappen of via bepaalde routes durven rijden. Die angst komt in vele

vormen en is te onderscheiden in verkeerstrauma, verkeersfobie en rijangst. Bij een verkeerstrauma gaat het om betrokkenen of getuigen van een ongeval, bij verkeersfobie om mensen die in paniek raken van onder andere bruggen, tunnels of vrachtwagens en rijangstigen zitten voortdurend angstig of onzeker achter het stuur.

Miljoen

In Nederland zouden circa een miljoen rijbewijsbezitters verkeersangst hebben. Mannen, vrouwen, jong, oud: angst maakt geen onderscheid. Net zo divers zijn de oorzaken van die angst en de manieren waarop die zich uit. „Rijangstigen zijn vaak onzeker, omdat ze na het halen van hun rijbewijs nauwelijks de weg op zijn geweest. Ze hebben onvoldoende ervaring,

kunnen medeweggebruikers niet inschatten en kennen de verkeersregels niet altijd even goed meer. Maar rijangst kan ook ontstaan door stress of burn-out, of door hormonen. Vrouwen kunnen angstig worden als ze zwanger zijn of in de overgang raken. Bij mensen met een verkeersfobie gaat het eigenlijk niet zozeer om de tunnels of bruggen, maar om wat ze bij zo'n plek hebben meegemaakt. Kregen ze daar bijvoorbeeld een keer hartkloppingen of ander fysiek ongemak, dan koppelen ze dat vervelende gevoel aan het object.”

De angst wordt vaak pas na jaren aangepakt, zegt Moussault. „Schaamte speelt een grote rol bij verkeersangstigen. Hun omgeving – en zijzelf – snappen er vaak niets van: 'Je hebt een rijbewijs, je kunt

toch rijden?'. Ze vermijden lastige verkeerssituaties door om te rijden of pakken het openbaar vervoer. Men zoekt pas hulp als er echt een noodzaak is. Zodra ze een baan krijgen waarvoor ze veel moeten rijden of omdat het te veel gedoe is om met jonge kinderen alles met de trein te doen.”

Traject

Na een uitgebreid intake-gesprek helpt Moussault in een traject van vijftien tot achttien uur haar cliënten hun angsten te overwinnen. „Vaak begin ik gewoon met de basis, zoals een goede kijk- en zithouding. Veel mensen hebben zich een eigen rijstijl aangeleerd, die niet altijd goed is. Het belangrijkste is: praktiseren. Je leert iets alleen door het te doen. Ik rij met ze mee in hun eigen auto en tussen

de sessies in moeten ze zelf oefenen. Verder is het van belang weer goed te gaan waarnemen en in het hier en nu te blijven. Je moet je niet druk maken over een vervelend kruispunt dat tien kilometer verderop ligt.”

Fysiek

Wanneer er een vervelende verkeerssituatie nadert, gebeurt er fysiek van alles met rijangstigen. Zweten, friemelen, stil worden, adem inhouden: Moussault ziet het allemaal voorbijkomen. Ze maakte een keer mee dat iemand midden op de snelweg keihard begon te gillen en de handen in de lucht gooide. En ze daar hield. „Er was helemaal niets aan de hand, maar juist dát beangstigde deze vrouw. Het was al té lang goed gegaan, zei ze, dus moest het snel

verkeerd gaan.”

Veel rijangstigen hebben moeite met in- en uitvoegen op snelwegen, maar er zijn ook meer persoonsgebonden problemen. De een krijgt het benauwd op 'te krappe' tweebaanswegen, de ander wordt overmand door de hectiek op vijfbaanswegen en een derde wil de tunnel niet in omdat hij niet het einde kan zien. Een 'geluk' is dat er in en om Amsterdam en Noord-Holland veel tunnels zijn. „Van alle tunnels ken ik de lengte en heb ik filmpjes gemaakt, zodat mijn cliënten thuis eerst rustig een tunnel kunnen bekijken en ervaren hoe het is om erdoorheen te gaan. En als we samen aan het rijden zijn, dan kies ik steeds langere tunnels uit.”

Zo goed als al haar cliënten stappen na een begeleidingstraject met

een gerust hart de auto in, zegt Moussault. „Verkeersangst aanpakken staat altijd als laatste op de bucketlist. Jammer, want het is een investering in jezelf, waar je een leven lang plezier van hebt. De manier waarop mensen in de auto zitten, is vaak een spiegel van de manier waarop ze in het leven staan. Iemand die thuis nooit iets mocht en zich altijd klein moest houden, zit ook vaak 'Sorry dat ik er ben'-achtig in de auto. Hoe meer ze leren hun ruimte op de weg in te nemen en zelfverzekerd achter het stuur te zitten, hoe meer ze dat in het echte leven toepassen. Je ziet ze in de auto én daarbuiten opbloeien. Dát zijn echt de allerbeste begeleidingen om te doen.”

José Pietens