

Rijangst

Voel je je onprettig achter het stuur? Of word je al nerveus bij de gedachte aan autorijden? Misschien ben je alleen bang voor sommige verkeerssituaties, zoals rijden in het donker of op de snelweg.

Wij bieden daarom een twee uur durende rijles aan om die angst te overwinnen. Er wordt dan ook specifiek op jouw angst ingegaan.

Doe de Rijangst-test om te kijken of je last hebt van rijangst.

Test 1 (h)erken je spanning:

(noteer of je onderstaande vragen met een waar / niet waar beantwoord)

- Als ik moet rijden krijg ik last van zweethanden
- Na het autorijden ben ik meestal behoorlijk moe
- Ik voel me ongemakkelijk wanneer er iemand met me meerijdt
- Van autorijden krijg ik last van een gespannen nek
- Ik voel me nogal opgejaagd in het verkeer
- Ik merk dat mijn ademhaling gespannen wordt tijdens het autorijden
- 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

Als je 'waar' hebt gekozen bij meer dan 2 zinnen, dan vindt je autorijden waarschijnlijk niet prettig. Doe dan de 2e test om te kijken of je spanning is ontwikkelt tot rijangst.

Test 2: heb ik echt rijangst?

- Ik vind het eng om auto te rijden en kan doordoor mijn beroep moeilijk uitoefenen.
- Ik vind het eng om auto te rijden en bezoek daardoor minder vaak mensen en gelegenheden dan ik zou willen.
- Het komt vaak voor dat ik het rijden vermijd.
- Ik vraag andere mensen vaak of ze mij willen halen/brengen, omdat ik zelf liever geen auto rijd.
- Door mijn angst om in een auto te stappen, is mijn zelfvertrouwen afgenomen, ik voel me onzeker over mezelf.
- Ik vertel liever niet dat ik bang ben om auto te rijden.
- Wanneer ik ergens met de auto naar toe moet, ben ik van tevoren zenuwachtig of voel ik me onrustig.
- Omdat ik het eng vind om te rijden, neem ik vaak een andere route dan wanneer ik die angst niet zou hebben.
- Op snelwegen voel ik me vaak opgesloten (alsof ik niet aan de kant kan) of durf ik meestal niet in te halen.

Als je -waar- hebt gekozen bij meer dan 2 zinnen, dan heb je met grote waarschijnlijkheid last van rijangst en heb je professionele hulp nodig om er vanaf te kunnen komen.

Rijangst kan goed verholpen worden mits je het bij de bron aanpakt: **de angst**, want autorijden kunnen de meeste mensen wel, het is de angst die het rijden belemmert.

Voor meer info, neem contact met ons op info@rijschoolkollard.nl of bel ons even 06-57333999.