

Ook u kunt er bovenop komen

Voor alle duidelijkheid; Louise beseftte dat zij deskundige hulp nodig had. Zij gaf zelf aan dat zij er vanwege haar angst niet alleen uit kon komen. Gelukkig had ze geen angst om een deskundige in te schakelen. Louise gaf zichzelf hiermee de kans haar zelfvertrouwen te herstellen en weer toekomstperspectieven te hebben.

Hoewel Louise haar angsten in het verkeer nooit zal vergeten, heeft zij haar gevoelens nu onder controle en kan zij weer als een volwaardig verkeersdeelnemer functioneren.

De kosten

Indien een ongeval aan uw angst ten grondslag ligt, er een aansprakelijke partij is en het schadedossier nog niet is gesloten, worden de kosten voor een intakegesprek en een begeleiding veelal volledig vergoed door de aansprakelijke verzekeraar.

Indien ook u deskundige begeleiding wenst, kunt u altijd een beroep op ons doen. Aarzel niet om te informeren naar de mogelijkheden met betrekking tot uw specifieke situatie.



Begeleiding voor alle verkeersdeelnemers

Wat doet RaNed?

RaNed beoogt een actieve bijdrage te leveren aan de verbeteringen van de verkeersveiligheid door het bewerkstelligen van positieve veranderingen in mentaliteit en individueel verkeersgedrag van de beroepsmatige en particuliere weggebruiker.

RaNed verzorgt haar activiteiten door heel Nederland.

In het kader van hulpverlening biedt RaNed:

- * Traumabegeleiding na (verkeers)ongevallen
- * Begeleiding bij fobische klachten
- * Begeleiding van whiplashpatiënten met verkeersangst
- * Begeleiding bij overige rijvaardigheidsproblemen
- * Rijvaardigheids- en functiegeschiktheidsonderzoeken
- * Chauffeurshulp 24/7, trauma-opvang na ingrijpende gebeurtenissen

Overige activiteiten van RaNed:

- * Psychosociale hulpverlening;
 - Coaching en Counselling
 - Gedragstherapie en Psychotherapie
 - EMDR-therapie
- * Ongevallenexpertise, Lid EVU
- * Arbeidsre-integratie
- * Lezingen en Workshops
- * Specialistische Rijbegeleidingen
- * Verkeersbegeleiding Senioren
- * Trainingen Verkeersgedragverbetering

Vertrouwd op weg...

RaNed Trauma- en herstelbegeleiding 24/7

Postbus 387 • 2180 AJ Hillegom

Tel.: 0252-533 044 • E-mail: info@raned.nl

WWW.RANED.NL

RaNed
trauma- en herstelbegeleiding 24/7

Verkeersangst
geef eraan toe of...



Sleutel aan jezelf

Belangrijke informatie voor mensen die door verkeersangst of een verkeersfobie niet meer of zelden autorijden.

RaNed Trauma- en herstelbegeleiding 24/7

0252-533 044

U bent niet de enige!

Het aantal mensen dat ervaring heeft met verkeersangst of een verkeersfobie is enorm groot. Uit onderzoek is gebleken dat in Nederland en België meer dan een miljoen mensen, zowel mannen als vrouwen, in meer of mindere mate worden gehinderd door klachten van zeer uiteenlopende aard.

Wie bent u?

U bent iemand die een vervelende of emotionele ervaring in het verkeer heeft meegemaakt, waar u nog vaak aan denkt of waar u op andere wijze aan wordt herinnerd:

- * betrokkenheid bij een verkeersongeval
- * een whiplashtrauma
- * een plotselinge onverklaarbare angst voor autosnelwegen, bruggen, tunnels of het rijden langs water, etc.

Tijdens zelfstandig autorijden, meerijden of andere wijze van verkeersdeelname treden er klachten op van uiteenlopende aard waardoor u zich niet meer veilig voelt.

Het angstzweet breekt u uit als u eraan denkt weer in een auto te moeten rijden. U stelt het uit of laat het liever aan een ander over. U denkt dat anderen het aanstellerij vinden. De medicijnen die de huisarts heeft voorgeschreven doen u misschien goed, maar is dit de oplossing?

Sommige mensen zijn door hun verkeersangst sterk afhankelijk geworden van anderen. Ook zijn er mensen die door een sterk verminderde mobiliteit de kans lopen geïsoleerd te raken. Kon u maar weer eens gewoon net als anderen ontspannen autorijden, meerijden of anderszins aan het verkeer deelnemen.

RaNed heeft sinds 1994 ervaring op het gebied van persoonlijke en praktische begeleiding

Het verhaal van Louise

Louise reed ooit met veel plezier in haar auto. Ze had het rijbewijs op aanraden van haar man gehaald en was er dan ook heel trots op toen ze het rijbewijs op zak had.

Vele jaren reed Louise probleemloos, tot ze op een bepaald moment overspoeld werd door angstgevoelens. Zij kreeg het gevoel geen adem te kunnen halen, begon te zweten en voelde haar hart in haar keel bonzen. Nog voor ze dacht flauw te vallen, kon ze de auto gelukkig veilig tot stilstand brengen.

De dokter kon geen aanwijsbare oorzaak voor deze klachten vinden. Omdat het verschijnsel zich voordeed tijdens het inhalen op een drukke autosnelweg dacht Louise dat het hiermee in verband kon staan.

Toen Louise weer met de auto op pad ging, bleek al snel dat zij na enige tijd zo bang werd dat zij weer last kreeg van hyperventilatie. De gedachte aan de autosnelweg bezorgde haar bij voorbaat al zoveel angst, dat ze er niet eens meer aan wilde denken ooit nog weer over 'die weg' te rijden. Ze wist wel een route binnendoor.....

Louise begon steeds meer wegen en situaties te vermijden en reed liever met anderen mee. Ze is nu al jaren, sinds het begin van haar verkeersangst, volledig van anderen afhankelijk geworden, wat betreft het vervoer per auto.

Wel heeft zij telkens haar rijbewijs laten vernieuwen, je weet tenslotte maar nooit!



Hoe ging het verder?

De vraag 'zou ik ooit weer durven autorijden?' hield haar dagelijks bezig en zorgde voor een groeiende twijfel en vermindering van haar zelfvertrouwen. De herinneringen aan de angstige momenten in de auto dwongen haar te accepteren dat zij nooit meer auto zou rijden. Zij bleef het autorijden vermijden.

Volgens haar man moet ze maar 'gewoon' weer eens gaan rijden, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Louise was jaloers op al die mensen die schijnbaar met het grootste gemak achter het stuur zaten. Toch zou zij weer ontzettend graag geheel zelfstandig willen autorijden om zodoende uit haar isolement te raken. Louise zocht deskundige hulp voor haar specifieke verkeersprobleem.

Persoonlijke begeleiding

Louise raakte na een intakegesprek overtuigd van het nut van een praktijkgerichte en individuele verkeersbegeleiding. Ze had vertrouwen in een goede afloop. Na de kennismaking ging zij met haar begeleider letterlijk weer de weg op. Al haar vragen werden beantwoord. Louise kreeg inzicht in haar angstklachten en de gevolgen daarvan. Zij leerde inzien dat haar gedrag en beleving door de angsten nogal waren veranderd.

Samen met haar begeleider leerde Louise hoe zij haar zelfvertrouwen weer kon opbouwen. Nu begrijpt zij eigenlijk van zichzelf niet meer hoe zij zo in de put heeft kunnen zitten. Het wordt haar geleidelijk aan duidelijk dat zij nog steeds een goede chauffeur is en de verkeersangst volledig beheerst. Haar plek is weer achter het stuur en niet ernaast.

Een aantal weken na aanvang van de begeleiding is Louise weer in staat om als een volwaardig bestuurder van een personenauto aan het verkeer deel te nemen. Zij is weer 'terug van weggeweest' en heeft 'de sleutel' weer in de hand!