

Het (psychologisch) perspectief
van weggebruikers met tunnelangst:

Rijangstcoaching en Tunnelangst

3 maart 2026

Door Johanna van Zwol



RIJANGSTCOACHING

Rijangstlabel is een beroepsvereniging voor rijangstcoaches. Doelstelling van onze vereniging is om chauffeurs te helpen om weer met vertrouwen door het verkeer te rijden.

Ons land telt 800.000 tot 1.000.000 mensen met enige vorm van rijangst. Hiervan zijn er rond de 500.000 mensen die het rijden deels of zelfs helemaal vermijden. Onderzoek van de ANWB uit 2024 geeft aan dat 1 op de 10 mensen last heeft van tunnelangst.

Georganiseerde tunneltrainingen:

- Gaasperdammertunnel 2020
- Corbulotunnel 2024
- Rottemerentunnel 2025

1 op de 10 ANWB-leden
kiest liever een
alternatieve route
(zonder tunnel)

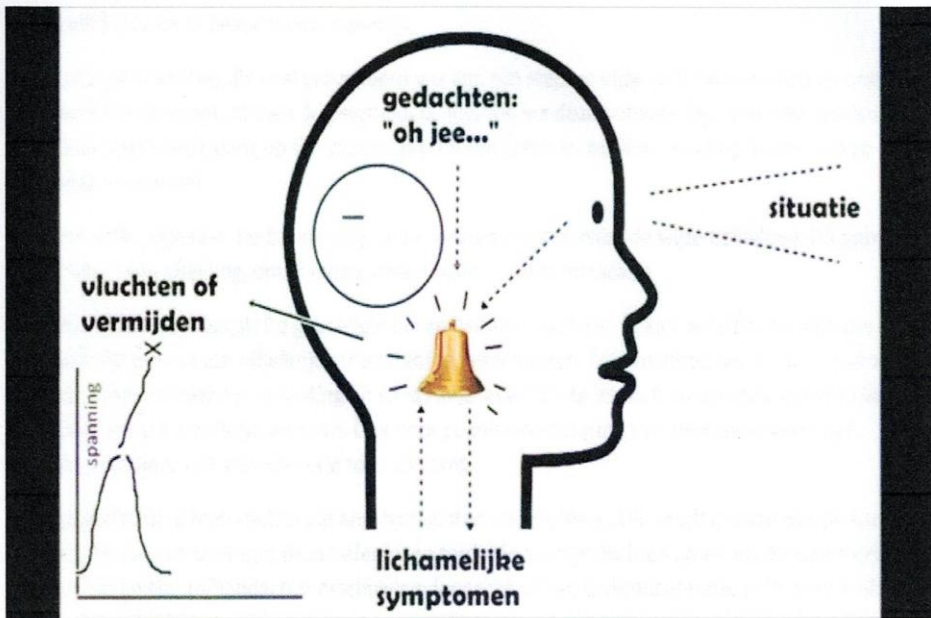


- Tunnelangst = ruimtelijke angst (hoogtevrees, claustrofobie, angst om te verdwalen)
- Triggering van de angst = veel adrenaline (verkrampde spieren en blik)
- Gevolgen voor het autorijden = snelheid verandert
- Ervaring = negatief en onbegrip
- Intern = ontstaat conditionering

Ontstaat o.a. door:

- claustrofobie
- eerder ongeval
- langere periodes van overbelasting





Waarneming tunnel! in de hersenen wordt een signaal afgegeven richting het alarmbelletje. Bij angst gaat er een alarmbelletje (*amygdala*) rinkelen in de hersenen.

Het alarmbelletje zorgt ervoor dat stresshormonen door het lichaam worden gestuurd. Reacties die volgen zijn bijvoorbeeld verhoogde spierspanning, hogere ademhaling, zweten, hartkloppingen. Dit geeft een gevoel van onrust, onbehagen en onveiligheid.

Stresshormonen: de gevoelens veroorzaakt door de hormonen worden teruggekoppeld naar de hersenen. De alarmbel gaat harder rinkelen, waardoor nog meer stresshormonen worden aangemaakt.

Gedachten: deze angstgedachten gaan vaak over controleverlies dat kan optreden tijdens stress. Dit leidt tot extra aanvuring van het alarmbelletje.

Geheugen: er ontstaat conditionering. Je hebt de waarneming van de tunnel niet meer nodig om de angst te voelen. Zelfs in ontspannen toestand thuis op de bank kun je het oproepen.

TRAINING:

- Intake (veiligheidseisen van de tunnel bespreken)
 - Psycho-educatie
 - Goede zit en stuurhouding
 - Kijktechniek
 - Exposure in vivo
 - Ademhalings- en ontspanningstechnieken
 - Spelen met spierspanning
 - Gedachtenverandering en op waarheid toetsen
 - Huiswerk
- Als coach moet je mensen alle redenen geven om zich *weer saai* te voelen in tunnels.



1. Goed verlichte, heldere tunnel →

2. Vluchtstrook

3. Restlengte aangeven (halverwege, etc.)

