

„Zorg dat je uitgerust bent, voordat je gaat vliegen”

Vliegvakanties niet voor iedereen feest

door FIONA HARMSSEN

Als je dol bent op Turkije, Bali of Griekenland zit er niet veel anders op. Dan moet je een vliegtuig pakken om er te komen. Voor mensen met vliegangst is dat bepaald geen pretje. „En dat terwijl het vliegtuig, na de lift, toch de meest veilige manier van reizen is”, zegt Lucas van Gerwen, luchtvaartpsycholoog en directeur van Stichting VALK, een instituut dat vliegangst behandelt.

Uit het Nationaal Vliegreisonderzoek onder duizend Nederlanders van 18 jaar en ouder die in de afgelopen 12 maanden een of meerdere vluchten hebben geboekt met een vertrek vanuit Nederland of buurland, blijkt dat 21 procent in meer of min-

Angst voelen als je een sabeltandtijger ziet is reëel

de mate last heeft van vliegangst. Van Gerwen denkt dat tien procent een ernstige vorm van vliegangst heeft, zestien procent heeft een matige vliegangst en zes procent ‘vindt vliegen niet prettig’ maar ontwijkt het ook niet. „Vliegangst is vaak zoals we dat noemen een ‘kapstokprobleem’, wat naar buiten komt als je ook last van andere angsten hebt. Mensen met claustrofobie, hoogtevrees, controleangst, sociale angst of watervrees bijvoorbeeld, vinden vliegen ook eng”, legt de psycholoog uit. Voor mensen die weinig vliegen, is de angst volgens de expert wel te overzien. „De meeste mensen die een matige vliegangst hebben,

groeien er wel overheen. Zij krijgen naarmate ze meer vliegen vertrouwen in het vliegtuig en leren met de emotie angst om te gaan”,ervaart Van Gerwen. Volgens Wassili Zafirris, NLP coach, die onder andere piloten bij de Pilotenbond bege-

leidde, gaat het voor mensen met vliegangst inderdaad voornamelijk over een slechte relatie met emoties. „Mensen ervaren een overmatige angst die niet klopt met de werkelijkheid. Hun lichaam reageert alsof ze daadwerkelijk in gevaar zijn. Dat zou een normale reactie zijn als je oog in oog staat met een sabeltandtijger. Dan is het nuttig als je lichaam een angstprikkel voelt. Het is dan zaak om te vluchten. Maar als jij op het vliegveld de enige bent die peentjes zweet, dan is het minder handig en reëel om die angst te voelen”, vindt Zafirris. Maar goed, het kan een irreële angst zijn, maar voor wie nu in Turkije zit en straks met een on-



• Een passagier met vliegangst wordt gerustgesteld door een stewardess. FOTO: ANP

prettig gevoel die kist weer in moet, is het wel de realiteit. Die in de praktijk vrij goed oplosbaar is. „Ik laat mensen op een andere manier met hun emoties omgaan. Als je vliegangst hebt, dan speelt zich in je hoofd als het ware ‘een angstige film af’, die je angstige gevoelens bezorgt. Ik laat mensen zich afvragen hoeveel aandacht ze aan die gevoelens moeten schenken. Dan zijn mensen in vrij korte tijd van hun vliegangst af en kunnen ze zich amper meer voorstellen dat ze daar ooit last van hebben gehad”, ondervindt Zafirris.

Ook Van Gerwen vindt vliegangst een angst die relatief

makkelijk te behandelen is. „We hebben een zelfhulpboek ontwikkeld. ‘Over vliegangst en hoe je ervan afkomt’. Er is onafhankelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van dat boek en het blijkt heel goed te werken. De hele ernstige gevallen kunnen we behandelen bij stichting VALK, in samenwerking met luchtvaartmaatschappijen. Daar komt 98 procent van hun vliegangst af”, besluit hij.

Tips voor een rustige terugreis:

Zorg ervoor dat je goed uitgerust bent. Bij vermoeidheid ben je ontvankelijker voor angstprikkelers. **Download de Vlieg App**, daar staat veel informatie en tips op.

Laat jezelf acteren in een Laurel & Hardy film. Stel je voor dat je in zwart wit en versneld het vliegtuig in en uitgaat. Je zult zien, dan relatiever je je angst.

Vermijd cafeïne voor de vlucht.

Zorg dat je goed gegeten hebt voordat je gaat vliegen

VRAGEN?

Vragen of opmerkingen over de krant in het buitenland: www.telegraaf.nl/krantinhethetbuitenland email: losse.verkoop.buitenland@telegraaf.nl