



E-book Vliegangst

Praktijk META
Vliegangst overwinnen

Statistieken wijzen uit dat 99,9999% van de passagiers van vliegtuigen in Europa veilig hun bestemming bereikt; 100 Europeanen moeten 370 jaar lang elk jaar 750 km vliegen voordat één van hen als gevolg van een vliegtuigongeluk overlijdt.

Toch hebben 35 op de 100 mensen last van vliegangst. Zo'n 22% van de mensen wil absoluut nooit vliegen, en 13% doet dit met sterke angstgevoelens.

1. **Uitlokkende factoren** van vliegangst:

- De media verdienen miljarden met de verkoop van hun producten die voornamelijk angst (of lust en agressie) opwekken, waardoor een vertekend beeld ontstaat over de kans, dat iets misgaat. Het onbewuste kan namelijk moeilijk onderscheid maken tussen een werkelijk en een onwerkelijk gevaar.
- Een vliegtuigongeluk krijgt ontzettend veel belangstelling van de media, terwijl een ongeluk op de weg zo vaak voorkomt dat men eraan gewend is geraakt.
- De beelden vol ellende die we na een vliegtuigongeluk zien op de televisie of in de krant branden zich op ons netvlies, met als gevolg negatieve visualisaties.
- Alle ontelbare keren dat een vliegreis vlekkeloos verloopt, worden genegeerd.

2. **Verhoogde vatbaarheid** voor vliegangst hebben zij die:

- In mindere mate in staat zijn om met stress en spanning om te gaan. Zij missen bijvoorbeeld ontspanningsvaardigheden, sluiten zich in zichzelf op, of zijn boos op zichzelf omdat ze vliegangst hebben.
- Een nare beleving achter de rug hebben, die verwerkt dient te worden.
- Geneigd zijn tot 'emotioneel redeneren': "Ik ben bang dus er moet een reden toe zijn".
- Foutieve informatie hebben die niet gecorrigeerd wordt (bijvoorbeeld: "Het is een wonder dat zo'n machine in de lucht blijft").
- Andere angsten hebben, zoals:
 - angst voor gesloten ruimtes (claustrofobie)
 - hoogtevrees (acrofobie)
 - angst voor controleverlies (angst om te gaan gillen of gek te doen)
 - controledrang (angst tot overgave, namelijk het stuur niet zelf in de hand hebben)
 - angst voor ongevallen
 - angst voor het donker of voor water
 - sociale angst (angst voor mensen)
 - hyperwaakzaamheid (angst dat als je niet voortdurend blijft opletten er iets ergs kan gebeuren)
 - angst om alleen te zijn en geen hulp te kunnen inroepen

3. De meest voorkomende **automatische gedachten** bij vliegangst:

- “Vliegen is onnatuurlijk”
- “Opstijgen en dalen is gevaarlijk”
- “Turbulentie is gevaarlijk, evenals vliegen in het donker”
- “Als ik ontspan en niet de hele tijd oplet, gaat het mis”

- “Mij treft alle onheil”
- “Ik riskeer nu mijn leven”
- “Er zal een ramp gebeuren”
- “Ik ben volkomen afhankelijk van de piloot”
- “Als de bemanning zich vastmaakt, is er vast iets mis”
- “Ik zie de vleugels bewegen, dus het vliegtuig is gammel”
- “Ik hoor rare geluiden, dus er gaat wat mis”
- “Er hoeft maar één motor uit te vallen, en we gaan”
- “In het donker is de kans op een ongeluk vele malen groter”

4. De **viciuze cirkel** doorbreken:

- RET: schrijf je automatische gedachten op en daag die uit.
- schrijf de belangrijkste alternatieve gedachten op een kaartje dat je met je meeneemt.
- oefen je in ontspanningsvaardigheden.
- maak een lijst met voor jou angstige situaties (doelenlijst) en overwin je angst in stappen.
- ga ook eens op een regenachtige dag naar het vliegveld om vliegtuigen gade te slaan
- mindfulness: je bent niet je gedachten, maar je hebt ze. Je hoeft ze dus niet onherroepelijk te geloven, alleen te observeren (dis-identificeren).

5. **Tips voor de vliegangstige:**

- neem voldoende slaap voorafgaand aan de reis
- laat je goed informeren (bv over wat turbulentie is)
- corrigeer foutieve informatie over vliegen (praat bv eens met een ingenieur)
- gebruik geen alcohol, angstdempende pillen of koffie, maar drink voldoende water
- vraag aan een stewardess of je even in de cockpit mag kijken
- draag prettig zittende kleding en trek je schoenen uit
- loop een aantal keren door het gangpad
- neem een boeiend boek of tijdschrift mee
- sta jezelf toe wat zenuwachtig te zijn
- doe een ontspanningsoefening en adem diep en rustig
- fantaseer over de plaats van bestemming
- laat je meedeinen op turbulentie, als een vis in stromend water
- beloon jezelf na afloop van de reis
- ga bij je therapeut na of een vliegreis in diens gezelschap mogelijk is

6. **Tips voor reisgenoten:**

- neem de angst van de ander serieus
- zorg dat de ander zich niet in zichzelf opsluit; laat de ander praten
- praat samen over een onderwerp dat de ander boeit
- bied op andere manieren afleiding
- als je zelf ergens van schrikt, geef dat dan toe
- wijs je reisgenoot erop welke spieren hij of zij gespannen houdt
- geef complimentjes als hij of zij gevlogen heeft

7. Over welke aspecten van vliegen zou je **meer informatie** willen inwinnen?

.....

.....