



# Vlieg angst?

## 10 tips voor ontspannen vliegen.

### 1. Geen stress vooraf en kom op tijd naar het vliegveld

Heb je een vliegreis voor de boeg, zorg dan dat je je niet hoeft te haasten op de dag zelf. Liever nog wat tijd over op de airport om te doden met shoppen of Netflixen, dan al voorafgaand aan je vlucht de angst te hebben om 'm te missen. Ga minimaal een half uur van tevoren naar je gate en liever wat eerder, om vast naar de vertrekkende en aankomende vliegtuigen te kijken en te wennen aan het idee dat je zometeen zelf in het vliegtuig stapt.

### 2. Vertrouw op veiligheid

Jij weet het zeker: zodra je in het vliegtuig stapt, krijgen jullie vast een vliegtuigongeluk. Stiekem weet je dat dat niet waar is. De kans dat dat daadwerkelijk gebeurt is héél erg klein, namelijk 1 op de 11 miljoen. Een vliegtuig is het veiligste vervoermiddel dat er bestaat (ten opzichte van de auto, het minst veilige vervoermiddel dat er bestaat).

### 3. Wees niet bang voor turbulentie

Veel vliegpassagiers met vlieg angst zijn bang voor turbulentie. Turbulentie kan vervelend zijn, maar is niet gevaarlijk. Het is niets meer dan de beweging die het vliegtuig maakt op de golven van de lucht. Het vliegtuig beweegt dan op en neer, zoals bijvoorbeeld wanneer je door de wolken vliegt bij het opstijgen of landen: het verschil in temperatuur (van warm naar koud) veroorzaakt de turbulentie.

### 4. Let op met wat je eet en drinkt en vlieg niet met een lege maag.

Drink geen koffie en eet geen chocolade in de uren voorafgaand aan de vlucht. Cafeïne en suikers kunnen nervositeit aanwakkeren. Omdat de lucht aan boord vaak erg droog is, is het raadzaam om water en sappen te drinken. Mocht het helpen bij het ontspannen, dan kun je natuurlijk een glas wijn of een biertje drinken, maar overdrijf niet!

### 5. Wees bewust van je ademhaling

Bewust zijn van je ademhaling kan erg helpen bij het onder controle houden van en wegnemen van angsten. Adem in door je buik, niet hoog op je borst. Mensen die gespannen zijn, hebben de neiging steeds 'hoger' te gaan ademhalen. Doe daarom de volgende oefening een paar keer als je net in het vliegtuig bent gaan zitten of als jullie beginnen met taxiën: adem rustig in, diep door de neus en uit door de mond. Adem helemaal leeg en voel als vanzelf weer een ademhaling opkomen. Herhaal dit een paar keer en je voelt je je spieren als vanzelf ontspannen.

### 6. Omdenken: je gedachten beïnvloedt het angstgevoel

Je gedachten kunnen in zeer grote mate je gevoel beïnvloeden. RET (Rationeel Emotieve Therapie) houdt zich hiermee bezig. Stel: je gaat op

reis met een vriendin. Zij heeft geen vlieg angst en denkt alleen maar aan een heerlijke duik in het zwembad over een paar uur, het geweldige hotel, cocktails en vakantie. Bij jou vormen zich allerlei doemscenario's in je hoofd: je denkt dat dit wel eens je laatste reis kon zijn of dat nou net jullie vliegtuig zal neerstorten. Stel je jezelf dan vragen om te bepalen of je gedachten waar zijn.

Waar is je angst op gebaseerd? Denk je dat je het vliegtuig gaat neerstorten, of weet je het zéker omdat je zelf het vliegtuig hebt gecontroleerd? Waarschijnlijk is dat niet het geval: in dat geval moet je op de piloot vertrouwen. Is je angst gebaseerd op het feit dat je claustrofobisch bent en bang bent voor kleine ruimtes? Probeer die angst dan aan te pakken en vliegen wordt dan vanzelf minder eng.

### 7. Visualiseer je vakantiebestemming

Bedenk waarom je in het vliegtuig zit en waar je naar toe reist. Wat volgt er na de vlieg reis? Een heerlijke vakantie, zon, zee, strand, het ontmoeten van vrienden en ontdekken van nieuwe culturen. Een vlieg reis betekent meestal het begin van iets leuks en een paar heerlijke dagen of weken. Doe je ogen dicht, luister naar relaxte muziek en voor je het weet ben je er.

### 8. Zorg voor afleiding

Bedenk geen talloze worst case-scenario's en ga krampachtig in je stoel zitten, maar zoek afleiding in een boek, een film, luister naar muziek, maak een kruiswoordpuzzel, stort je op Candy Crush (of een andere game) op de iPad of praat met je medepassagiers. Even in elkaars hand knippen tijdens het opstijgen kan ook al erg helpen.

### 9. Kies de kortste vliegroute zonder tussenlandingen

Vooruit dan maar, je hebt er toch voor gekozen om te gaan vliegen. Heel goed van je! Nu kun je eindelijk naar die verre bestemming waar je altijd al van hebt gedroomd. Maar vlieg angst is niet iets waar je 1, 2, 3 vanaf bent. Wees daarom lief voor jezelf en boek het liefst één ticket die je rechtstreeks naar je bestemming brengt. Het kost misschien wel wat extra, maar dan hoef je niet twee keer door je angst heen te bijten.

### 10. Professionele hulp. Doe een cursus tegen vlieg angst

Hebben we je nog niet overtuigd om het vliegtuig in te stappen of heb je zelfs nog nooit gevlogen uit pure angst? Overweeg dan om een cursus tegen vlieg angst te volgen. Een training is niet erg goedkoop; als je budget het niet toelaat, dan is een boek of DVD ook een mogelijkheid om van je vlieg angst af te komen.

Lifecard-Travel-Assistance wenst u een ontspannen vlucht.