

# **Over vliegangst en hoe je ervan afkomt**

**Dr. Lucas van Gerwen**



# Voorwoord

Aan boord was ik de wanhoop van iedere stewardess. Ik maakte vreemde gebaren, zat met mijn ogen stijf dicht te grimassen en ik maakte geluidjes. Ja, ik maakte geluidjes! Verder bestelde ik drankjes die ik niet lust, ik strooide suiker over mijn steak in plaats van zout en bij elke verandering van het motorgeluid verstarde ik tot plank-stijfheid. Ik wist één ding zeker: op de hele wereld was er niemand zo bang als ik. Dus er moest iets gebeuren.

Ik nam vliegles.

Op een mistige dag zat ik in een klein toestel en stonden we klaar voor take-off op het vliegveld van Lelystad. Pas op de startbaan drong tot me door dat een leerling, ook de eerste keer, zélf vliegt. Start, vlucht en landing: zelf doen. Er zitten twee stuurtjes in en twee paar pedalen, maar de leerling doet het; de instructeur voorkomt alleen de rampen. Alles in mijn lijf verkrampte. Plank-stijf. En dat bleef zo. Na elke vliegles volgde de fysiotherapeut. Ik was een trage leerling. Bochten vloog ik het liefst met mijn ogen dicht want naar beneden kijken durfde ik niet. En één ding wist ik nog steeds zeker: op de hele wereld was er geen mens zo bang als ik.

Maar ik leerde wel vliegen.

Dat had ook een nadeel. Want wie vliegen heeft geleerd, moet op een dag solo. De instructeur stapt uit, geeft je een klop op de schouder en zegt: en nou alléén. Eén rondje. Vijf, zes minuten, meer is het niet. Opstijgen, linksaf draaien, 700 voet hoogte aanhouden, weer linksaf, daling inzetten, nog een keer links en lan-

den. In je eentje. Ik deed het niet en ik wilde het steeds niet doen. Zes jaar lang.

Ik bleef wel vliegen! Maar altijd met vrienden. Die hadden het brevet, vonden het wel best en gingen zitten slapen. Eén heeft een keer met een videocamera op de achterbank zitten filmen terwijl ik de landing deed. Ik vond het allemaal prima want vliegen had ik wel geleerd. Alleen die solo, die lukte me niet.

Toen ik doorkreeg dat ik eigenlijk de ene angst door een andere had vervangen, vond ik, ten slotte, mijn weg naar de Stichting VALK in Leiden. Ik trof daar Lucas van Gerwen, de schrijver van dit boek; het was de op één na laatste dag van het jaar, 30 december 1993. Mijn vraag was: help mij met die solovlucht. Het antwoord was: 'Ik zal je leren met je angst om te gaan.' En daar was hij dan, uiteindelijk: *de bottom line!*

Vervolgens zei hij. 'Vliegangst raak je niet kwijt met een vliegbrevet, net zomin als met pillen of alcohol. Die emotie duikt gewoon weer ergens anders op, neemt een andere vorm aan. Dan wordt het solo-angst in plaats van vliegangst. En je bent ook niet banger dan een ander, je bent niet gek of raar of laf. Je hebt alleen geen flauw benul wat je aan moet met zo'n krachtige emotie als angst die juist nuttig is en goed en begrijpelijk. We spreken het zo af: vóór juli vlieg jij solo.'

Vóór juli. Ik herinner me mijn reactie: ik kneep met allebei mijn handen in het tafelblad. Zo hard dat het pijn deed.

Ik deed mijn training bij VALK en ik verwierf de vaardigheid die mij ontbrak. Angst voelen en ermee omgaan. Meer was het niet. Bij de KLM zat ik inmiddels opgewekt en lachend achterin.

Op 29 juni 1994 reed ik naar het vliegveld van Lelystad voor mijn solo. Ik kwam bij de toren en zag aan de rood-wit gestreepte windzak dat er een flauw windje stond, maar hááks op de baan. Ik draaide om en reed rechtstreeks terug naar huis.

De volgende dag ging ik solo. Op de laatste dag vóór juli.

Lucas van Gerwen doet wat hij belooft. Geef zijn boek cadeau aan iemand die denkt dat hij banger is dan wie ook. Iemand die denkt dat hij nooit rustig en met plezier in een vliegtuig zal kunnen zitten. Ik begrijp dat hij een enorm probleem ervaart. Het lijkt zo groot als een berg. Maar het is écht op te lossen.

Karel van de Graaf

# Vlieg angstvrij!

Mijn dochter is dol op vliegen. Al in haar peutertijd kon ze geestdriftig met haar vingertje omhoog priemen als er aan de horizon een vliegtuig verscheen. En nu, als bijna-puber, kan ze nog steeds wild enthousiast zijn over een op handen zijnde vliegvakantie. Ja, kunst, zult u zeggen, zij is erfelijk belast. Klopt (hoop ik). Maar al haar vriendinnen en vriendjes zijn dat niet. En ook die willen niets liever dan op reis met het vliegtuig.

Kinderen tot zes jaar hebben in het algemeen dan ook zelden last van vliegangst. Maar naarmate ze opgroeien, wordt de kans daarop groter. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 35 op de 100 mensen vroeg of laat in hun leven vliegangst ontwikkelen. Je hoeft overigens geen wetenschapper te zijn om te ontdekken dat vliegangst een veelvoorkomend verschijnsel is. Breng het onderwerp maar eens ter sprake. Iedereen kent wel iemand die er last van heeft; die al zenuwachtig wordt bij het idee van vliegen alleen. Gelukkig is het onderwerp tegenwoordig bespreekbaar en geven mensen eerder toe dat ze heel blij zijn als het vliegtuig weer geland is. Met die moedige openhartigheid is al een hele stap gezet. Mogelijk zelfs de eerste stap op weg naar een vliegangstvrij bestaan.

Want aan vliegangst is iets te doen. We weten inmiddels dat het niet eenvoudig af te doen is als angst voor het onbekende. Vliegangst kan ontstaan zoals elke andere angst: doordat je een onaangename ervaring hebt opgedaan, of doordat rolmodellen (zoals ouders) de angst onbewust overdroegen. Maar ook een boek met nare beschrijvingen kan vliegangst veroorzaken, of een film waarbij je je te sterk inleeft. Soms kan een vervelende gebeurtenis vlak voor de vlucht of langdurige stress je vliegervaring beïnvloeden. Ook tobben tijdens een vlucht kan een heel doeltreffende

manier zijn om een onbehaaglijk gevoel te koppelen aan alles wat met vliegen te maken heeft. Vaak is vliegangst trouwens de uitingvorm van een of meer onderliggende klachten, zoals: angst voor afgesloten ruimten (claustrofobie), hoogtevrees, controle-drang, angst om gek te worden (geen zeggenschap hebben), angst om naast vreemde mensen te moeten zitten en door hen negatief beoordeeld te worden (sociale angst), angst voor donker, angst voor water, heimwee en reisziekte. Kortom, er zijn veel factoren die tot vliegonbehagen en vervolgens tot vliegangst kunnen leiden. Ze komen allemaal uitgebreid in dit boek aan de orde.

Angstklachten zijn in het algemeen goed therapeutisch behandelbaar. Als het gaat om vliegangst loopt Nederland qua behandelmethoden en resultaten wereldwijd zelfs voorop. Dit vanwege uitmuntend wetenschappelijk onderzoek aan de Universiteit van Leiden. En dankzij de grote betrokkenheid van de KLM. Een prachtige samenwerking tussen bedrijfsleven en wetenschap die resulteerde in de oprichting van een uniek vliegangstinstituut, dat zonder winstoogmerk talloze mensen van hun vliegangst afhelpt: Stichting VALK. Ik werk er al jaren met veel plezier, samen met geweldige, betrokken collega-therapeuten. We kennen inmiddels duizenden mensen die, soms na een heel nare tijd, nu volop van hun vliegreizende leven genieten. Maar er zijn er nog veel die schromen om hun angst aan te pakken. Voor hen heb ik dit boek geschreven.

Het is de weerslag van mijn wetenschappelijke bevindingen (in 2004 promoveerde ik op dit onderwerp) en ervaringen uit de praktijk: een all-inclusive handleiding over vliegangst en hoe je ervan afkomt. Ga er uw vliegangst mee te lijf, letterlijk en figuurlijk. U hebt met het lezen van dit stukje de eerste stap al gezet. En, geloof mij, elke stap is er één. Het boek zal u, in uw eigen tempo, steeds verder richting een zelfbewuster, meer ontspannen en vrijer bestaan leiden. Lees het aandachtig en volg de tips en adviezen op. U kunt het! En dit boek zal u erbij helpen.

# Het probleem

# Om te beginnen eerlijk zijn

Hieronder staat een korte vragenlijst. De antwoorden geven u een indicatie van de mate en aard van uw angst en uw beleving van vliegen. Achter in dit boek staat de lijst ook. Boeiend om straks, nadat u het boek gelezen hebt, de vragen nog eens te beantwoorden en het resultaat vervolgens te vergelijken. Wie weet, spreken de resultaten voor zich!

Vul dus de volgende vragenlijst in, voor u dit boek verder leest. Wees eerlijk over hoe u met vliegen omgaat en hoe goed u feitelijk geïnformeerd bent.

## Vragenlijst 1

|   | Eens | —————      | Oneens |
|---|------|------------|--------|
|   | (0)  |            | (5)    |
| 1 Ik weet waarom een vliegtuig kan vliegen.                                     | 0    | —1—2—3—4—5 |        |
| 2 Ik ben goed geïnformeerd over de veiligheid van de luchtvaart.                | 0    | —1—2—3—4—5 |        |
| 3 Ik weet wat turbulentie is en wat de effecten ervan zijn.                     | 0    | —1—2—3—4—5 |        |
| 4 Ik ben goed geïnformeerd over de oorsprong en effecten van angst.             | 0    | —1—2—3—4—5 |        |
| 5 Ik weet welke strategieën ik kan uitvoeren om mijn vlieg angst te overwinnen. | 0    | —1—2—3—4—5 |        |
| 6 Ik voel me comfortabel en goed als ik vlieg.                                  | 0    | —1—2—3—4—5 |        |

Hoeveel vluchten hebt u in de afgelopen drie jaar gemaakt? ...



# Wat is vliegangst eigenlijk?

De vraag wat vliegangst is, kan eigenlijk het best beantwoord worden door mensen die voorheen ook hartstikke bang waren voor vliegen. Vandaar het relaas van vier van hen. Lees en vergelijk hun ervaringen en gevoelens met die van u. U zult zien, niets menselijks is hun (en u) vreemd.

## **1 Ik moest voorkomen dat ik gek werd van angst**

*Het was elk jaar weer hetzelfde liedje in de eerste dagen van het nieuwe jaar. Ogenblikkelijk na de jaarwisseling begon mijn gezin steevast met het plannen van de zomervakantie. Op zo'n moment voelde ik de spanning al opkomen. Ik fantaseerde of droomde er wel regelmatig van om met mijn gezin naar exotische oorden te gaan, maar helaas: hiervoor moest je vliegen. Het liefst liep ik tijdens zo'n gesprek de kamer uit en trok me terug. Wilde alleen zijn, want ik voelde mijn humeur slechter worden.*

*Ik had nog nooit gevlogen. Wel had ik al drie pogingen ondernomen, maar ik had die vakanties net zo vaak weer geannuleerd, omdat ik badend in het zweet midden in de nacht wakker werd en het gevoel had te snakken naar lucht. Ik was dan helemaal van slag en dacht geen macht over mezelf te hebben. De oorzaak van dit alles? Mijn ideeën over dat vliegen. Ik was ervan overtuigd dat ik als ik in een vliegtuig zou zitten, gek zou worden van angst. Dus dat moest ik voorkomen. Ik kon het moeilijk verklaren, want ik had geen ervaring met vliegen. Geen enkele, dus ook geen negatieve. Het was voor mij onbegrijpelijk. Het verbaasde mij dan ook niet dat ik van de mensen om mij heen geen begrip kreeg. Ik was hen met mijn angst alleen maar tot last, vond ik. Vorig jaar trok ik de stoute schoenen aan en meldde me aan voor een behandeling. Toen die afspraak definitief was, heb ik ook die weer geannuleerd.*

nuleerd. Ik dacht daar zelf een goede reden voor gevonden te hebben: grote financiële uitgaven aan het huis en de tuin. Diep in mijn hart wist ik wel dat het allemaal smoezen waren; ik voelde op mijn klompen aan dat aanmelden ook betekende dat er ooit gevlogen zou gaan worden. Misschien lijkt het vreemd, want ik wilde die angst wel overwinnen, maar ik was zó ontzettend bang om daadwerkelijk te moeten vliegen! Het werd een onoverzichtelijk, complex probleem voor me en het lijkt achteraf of ik mezelf niet zo goedkende als het om angst gaat. Ik voelde me behalve bang ook schuldig dat ik mijn zoon iets moois onthield. Ik kreeg het niet uit mijn hoofd. Soms leek ik ineens een oplossing te hebben. Ik bedacht dan dat het maken van een nachtvlucht in het donker een oplossing zou kunnen zijn. Ik zou dan immers niets kunnen zien! Maar deze ideeën hielden niet lang stand en verdwenen snel als ik buiten in het donker wandelde met mijn hond, hoog in de lucht een vliegtuig zag en merkte dat de aanblik alleen al me het angstzweet deed uitbreken. Wás er wel een oplossing voor mijn probleem?

Inmiddels heb ik veel geleerd en weet ik beter. Afgelopen donderdag heb ik mijn eerste vlucht gemaakt. Ik was erg trots op mezelf en ik heb veel leuke reacties gekregen.

Het kwijtraken van de angst om gek te worden en het (voor onmogelijk gehouden) overwinnen van mijn angst heeft een grote positieve impuls gegeven voor veel meer dingen in mijn dagelijks leven; ik voel me gewoon veel beter!

We hebben al een vlucht naar Barcelona en een naar Londen geboekt en er is geen twijfel meer mogelijk: ik ga!

## **2 Ik wist zeker dat wanneer ik in het vliegtuig zat, het zou verongelukken**

Wanneer ik in een vliegtuig zit begint het: gedachten aan neerstorten dringen zich aan me op en laten me niet meer los. Ik ga zweten en ben gespitst op elk geluid dat het vliegtuig maakt. Aan het gedrag en de gezichtsuitdrukking van het cabinepersoneel lees ik naderend onheil af. Ik weet zeker: het vliegtuig waar ik nu in zit, zal verongelukken.

*Als ik terugkijk is mijn vliegangst altijd latent aanwezig geweest. In de loop der jaren werd het gevoel opgebouwd van buikpijn tot totale paniek, met daarbij de gedachte: ik stap nooit meer in, ik rijd liever de hele wereld over.*

*Angst voor vliegen is toch eigenlijk heel begrijpelijk: is het niet doodgrijselijk om in een van de buitenwereld afgesloten cilinder te zitten, hoog boven de aarde? Je hebt een kans van één op de paar miljoen vluchten dat je neerstort, maar dat zegt toch weinig over één bepaald vliegtuig. Zo redeneer ik, als vliegangstige, de geruststellende statistieken weg. Daarom is aanmelden voor een behandeling van mijn angst (het intakegesprek alleen al) al een hele grote en moeilijke stap.*

*Drie jaar lang heb ik niet gevlogen en lag de folder voor behandeling in de lade. Tot het moment dat ik dacht: en nu gaan we ervoor, ik wil iets veranderen.*

*Door deze training heb ik geleerd anders met mijn angst om te gaan. Op meerdere momenten werd ik geconfronteerd met mijn angst. Door deze ervaringen was ik in staat aan het eind van de training tijdens de lijnvlucht het vliegen anders te beleven. Ik kreeg meer vertrouwen in mijzelf, heb de angst toegelaten en werd me ervan bewust dat ik in staat was mijn eis om de touwtjes in handen te hebben, los te laten. Ineens kwam de relativerende gedachte op: het lijkt wel of ik in een bus zit. De angst is geleidelijk verminderd en er is nu geen belemmering meer om op een normale manier met het vliegtuig te reizen. Ik heb de macht over het vliegtuig losgelaten en de macht over mezelf ervoor teruggekregen.*

### **3 Ik moet altijd de touwtjes in handen hebben**

*Ik moet veel reizen voor mijn werk en heb in de loop der jaren een heel scala aan rituelen ontwikkeld voor en tijdens de vlucht. Als ik de deur uitga neemt mijn vrouw altijd afscheid met hetzelfde woord. Mijn zoontje staat voor het raam en steekt zijn duim op. Als hij dat niet doet, blijf ik voor de deur staan en bel mijn vrouw vanuit de auto dat ze moet zorgen dat hij het alsnog komt doen. Ik parkeer mijn auto en schop drie keer tegen het voorwiel. Bij de gate bel ik mijn vrouw en die eindigt het gesprek met onze stan-*

*daard afgesproken zin. Eenmaal in mijn stoel ga ik onmiddellijk een boek lezen. Draait het vliegtuig de startbaan op, dan moet ik op een oneven pagina in het boek aangekomen zijn. Alles wat ik te eten of te drinken krijg deel ik in vieren. Ik vind het heel belangrijk dat ik me aan deze rituelen heel strikt houd en als ik dat niet doe word ik heel onrustig.*

*Tijdens terugvluchten gaat er soms weleens iets mis; mijn vrouw slaapt al of neemt de telefoon niet op. Dan slaat de onrust toe en dan neem ik een pilletje en soms wel meer dan één zodat ik helemaal suf word.*

*De vliegangstbehandeling heeft geholpen, ik neem geen pillen meer en ben goeddeels van mijn dwangmatige drang af.*

#### **4 De vlucht hangt als het zwaard van Damocles boven mijn mans hoofd**

*Mijn partner heeft behoorlijk vliegangst en samen met hem en onze vier zonen hoop ik een prachtige reis te maken naar Turkije. We vertrekken half oktober, maar ik houd mijn hart vast want zelf ben ik ook niet helemaal ontspannen aan boord van een vliegtuig. Voor mijn man is het erger, hij zegt dat deze vluchten als het zwaard van Damocles boven zijn hoofd hangen! We hebben beiden moeite ons over te geven aan al die dingen die we niet kunnen overzien. Uitleg over wat er gebeurt, de geluiden en bewegingen zou ons misschien al kunnen helpen. Ik hoop met het inwinnen van informatie dit spannende vooruitzicht zelf beter in de hand te hebben en uiteindelijk ook het vliegen als een plezieriger deel van onze vakantie te ervaren. Kunt u op zo'n korte termijn ons nog helpen?*

(Enkele weken later)

*Mag ik u hartelijk bedanken voor het boek. Het heeft veel onduidelijkheden opgehelderd. We hebben hier beiden veel aan gehad, zowel aan de technische informatie als aan de ontspanningstechnieken. Ik heb daardoor de meest ontspannen heen- en terugvlucht uit mijn vlieggeschiedenis ervaren. Wonder boven wonder is*

*het ook een plezierige ervaring voor mijn partner geweest. Nu ging het goed.*

*Ik heb gewoon de tijd door kunnen brengen met praten en spelletjes doen met de kinderen in plaats van stijf te zitten met de vraag of ze me even met rust konden laten. Al had ik slechts een milde vliegangst, ik ging vliegen steeds spannender vinden. Mijn ouders wonen in het buitenland en omdat ik ze het contact met hun kleinkinderen niet wil onthouden, vloog ik regelmatig met mijn kinderen naar mijn familie. Dat werd echter steeds vervelender. Gelukkig is die tijd nu voorbij; een openbaring voor mijn man en ook voor mij.*

*Ik wilde graag onze positieve reactie aan u doorgeven. Ik zal zeker anderen aanraden het boek te lezen. Het helpt!*

Was een van bovenstaande beschrijvingen herkenbaar? Het is eenvoudig om dit boek te vullen met de ervaringen van mensen die vliegen moeilijk vinden. Vroeg of laat zou u ook uw verhaal zijn tegengekomen waarin u zich helemaal zou herkennen. U bent dus niet de enige met vliegangst. Vliegangst kan iedereen overkomen. Een schrale troost, nietwaar? Het maakt niet uit of u nog nooit, af en toe, of zelfs vaak gevlogen hebt. U kunt in een vliegtuig zitten, ergens van schrikken en ineens bang worden. Vliegangst is een typische stressklacht die u sneller zal overvallen op het moment dat u slecht in uw vel zit. Stressklachten of problemen ondermijnen het zelfvertrouwen, daardoor kunt u vatbaarder worden voor angst. Zo zult u sneller negatief denken en vatbaarder worden voor angsten wanneer u gestrest bent door nare omstandigheden, kleine of grote problemen. Bent u gespannen, dan zult u hoog in de lucht makkelijker bedenken dat u in een cilinder zit waarmee elk moment iets verschrikkelijks kan gebeuren. Vervolgens reageert u op die nare gedachten alsof dat al werkelijk aan het gebeuren is en is vliegangst een heel logisch gevolg.

## Wie hebben er nou eigenlijk vliegangst?

Hij was succesvol, maar belandde uiteindelijk bijna in de wao. Zij stond op het punt promotie te maken, maar maakte na de zoveelste blunder uiteindelijk de gang naar de Arbo-arts. Wat was de oorzaak? Vliegangst. Hun situatie is niet uniek. Integendeel: maar liefst drie miljoen mensen in Nederland alleen al hebben last van vliegangst. Het is een multicausale klacht die het functioneren volledig kan ondermijnen. Vliegangst kan leiden tot volledige ontwrichting op het werk of tot grote gezinsproblemen. Toch wordt vliegangst soms gezien als een probleem van verwende mensen. En hoewel de mogelijkheid om ons per vliegtuig snel en veilig over de wereld te verplaatsen een zekere luxe is, is het hebben van vliegangst geen luxeprobleem. Het kan zo groot en verstrekkend zijn en tot zo veel angst en verdriet leiden, dat het woord luxe hier volledig misplaatst is. Het kan op alle niveaus in gezins- en bedrijfsleven verdriet en onrust voortbrengen.

Onderzoek toont aan dat een derde van de Nederlanders in meer of mindere mate vliegangst heeft. Ongeveer de helft van hen durft absoluut niet te vliegen. De rest vliegt wel maar met grote moeite en onder een enorme spanning of onder invloed van medicijnen of alcohol. Die spanning begint vaak al dagen voor een vlucht op te spelen. Als deze mensen een smoes kunnen bedenken om het vliegen met goed excuus te laten, zullen ze dat doen ook. Nog eens vijftien procent van de mensen vliegt weliswaar, maar het is voor hen elke keer weer beladen. Ze doen het nooit op zo'n neutrale manier als waarmee ze in een auto stappen.

## Enkele voorbeelden

Tijdens een van mijn vliegangstrainingen ontmoette ik Margriet, een 50-jarige vrouw die in een verzorgingshuis werkte. Ze was getrouwd en had twee kinderen. Ze kwam uit een gezin van vier broers en een zus en met hen hadden zich in het verleden nogal

wat gezondheidsproblemen voorgedaan. Veel vaker dan gemiddeld was Margriet in het ziekenhuis te vinden, op bezoek bij naaste familie; zij had zelfs al enkele familieleden door ziekte verloren. Dit verlies had haar veel verdriet gedaan, maar veroorzaakte ook angst. Artsen en ziekenhuizen speelden een steeds grotere rol in haar leven. Zodanig dat zij er moeite mee kreeg om verder weg te gaan van haar eigen vertrouwde omgeving, haar eigen huis en de medische hulp in de buurt. Ze had nog nooit gevlogen en ze was ook niet van plan dat ooit te gaan doen. Angst en angst voor de angst gingen steeds meer bepalen wat ze in haar leven deed. Angst maakte haar wereldje in feite steeds kleiner. Haar kinderen, die leuk en ondernemend waren, deden het ondertussen goed op school. Haar dochter, de oudste, ging na de middelbare school een jaar als au pair werken in Amerika. Dit bericht kwam voor Margriet als een enorme schok, maar ze wilde haar angsten zeker niet op haar kinderen overbrengen; ze reageerde enthousiast op het plan. Ze vond het wel heel moeilijk dat ze haar oogappel minder zou zien. Het werd nog moeilijker toen het meisje aan het eind van haar au-pairtijd bevriend raakte met een Amerikaan en te kennen gaf langer in Amerika te willen blijven. Uiteindelijk trouwde Margriets dochter met haar Amerikaan en kreeg twee kinderen. Margriet was niet bij het huwelijk en zag haar dochter nog maar één, hooguit twee keer per jaar, als deze jonge vrouw naar Nederland overkwam. Het werd ook steeds pijnlijker dat zij haar eigen kind en haar kleinkinderen maar zo weinig zag. Vanuit die situatie ontstond Margriets noodzaak en de moed om haar angst of liever gezegd haar angsten aan te pakken.

Ze werd geplaagd door claustrofobie en de angst om wat verder van huis te zijn. Beide angsten moesten aangepakt worden, voordat ze zover was om te kunnen gaan vliegen. Margriet heeft er hard voor moeten knokken en het hele proces is ook niet gemakkelijk geweest, maar ze vliegt nu twee-, soms zelfs driemaal per jaar zelfstandig naar Amerika. Hiermee is niet alleen de familie vaker herenigd, maar is ze een veel gelukkiger mens geworden.

Stefan is zakenman en vliegt bijna wekelijks. Hij is zich zeer bewust van alle onzinnige dwangmatige handelingen die hij uitvoert. Rituelen die bij het opstaan al beginnen en alleen gedaan worden op de dag dat hij moet vliegen. In de badkamer hangt hij zijn handdoek strak op een bepaalde manier op. Op het toilet-kastje legt hij al zijn spullen recht, volgens een vast patroon. Hij gaat naar beneden en ruimt zijn bureau op; alles moet keurig in het gelid liggen. Hij ontbijt altijd hetzelfde en in een strikte volgorde. Op weg naar Schiphol haalt hij geen enkele auto (ook geen vrachtwagen) in. Hij vliegt altijd businessclass en heeft altijd dezelfde stoel aan boord. Lukt er iets niet in dit patroon, dan bedenkt hij op het laatste moment een smoes en zegt de vlucht af.

Een ander voorbeeld is Mieke.

Een voor Mieke zeer confronterende ervaring was een vlucht met haar dochters en een vriendin naar Madrid. Ze was trots op haar voorgenomen trip en had de week ervoor wonderlijk genoeg geen enkel angstgevoel gehad. Bij de gate aangekomen werd ze ineens, volstrekt onverwacht, overvallen door een sterke lichamelijke reactie, een paniekaanval. Bij het betreden van het vliegtuig vroeg ze de stewardess of er veel turbulentie te verwachten was, waarop deze bevestigend antwoordde. Mieke aarzelde geen moment: ze stormde het vliegtuig binnen, gooide in een reflex haar tas met spullen naar haar dochter en gilde: 'Ik ga niet mee!' en worstelde zich tegen de stroom mensen in het vliegtuig uit. Rennend had ze maar één gedachte: ik moet hier weg. De gedachte: hoe erg kan je fobie zijn? dreunde lang na in haar hoofd.

Nog een ander voorbeeld is Wim, een bijna 64-jarige, gepensioneerde ondernemer. Hij is in het dagelijks leven een doortastende, besluitvaardige man. Maar behalve dat, ook een perfectionist, die foutjes van zichzelf niet accepteert. En bang zijn vindt hij fout, een hinderlijk schoonheidsfoutje in zijn 'man'-zijn. Om zich voor zijn vliegangstprobleem aan te melden, had hij heel wat moeten overwinnen. Niet alleen omdat hij wist dat de behandeling met een proefvlucht zou worden afgesloten, maar vooral omdat hij



door zich aan te melden, toegaf een 'zwakke plek' te hebben: hevige angst voor het vliegen.

Wim heeft Nederlandse ouders maar is geboren in Indonesië. Als 12-jarig jongetje is hij naar Nederland gekomen en inmiddels is hij dertig jaar getrouwd met een van oorsprong Indonesische vrouw. Zijn vrouw vloog regelmatig naar Indonesië, maar Wim had zich steeds van een smoes bediend. Toegeven dat je vliegangst hebt, dat doe je als vent niet, vond hij. Hij had het onderwerp eigenlijk onbespreekbaar verklaard. Het feit dat zijn vrouw wel hun geboorteland had bezocht maar hij niet, zat hem echter wel heel erg dwars. Na lang twijfelen meldde hij zich uiteindelijk toch aan.

Enkele weken na zijn vliegangstraining heeft hij een ticket naar zijn geboorteland geboekt en heeft een levenslang verlangen in vervulling doen gaan. Ik ben blij dat Wim zichzelf de kans gegeven heeft zijn vliegangst aan te pakken, ook al was het pas na zijn pensioen. Hij is het gevecht met zichzelf aangegaan, heeft gewonnen en kon eindelijk terug naar zijn roots.

Tot slot: Hans. Hij is verkoopleider bij een groot bedrijf en heeft al talloze keren gevlogen. In een periode van veel spanningen, zowel thuis (hij was recent vader geworden van een tweeling) als op zijn werk (de verkoopcijfers liepen terug), moest hij een terugvlucht maken van Londen naar Amsterdam. Hij zat al in het toestel, de cabinedeuren waren nog niet gesloten, toen hij een heftige angst voelde opkomen. Op het moment dat het cabinepersoneel de deuren zou sluiten, raakte hij in paniek. Hij graaide zijn handbagage bij elkaar, rende hals over kop naar de deur en kon, driftig zwaaiend met zijn armen, nog net het toestel uit komen. Hij kreeg later te horen dat door zijn actie het vliegtuig pas twee uur later vertrokken was. Zijn schaamte was groot. Hij is diezelfde dag nog met de boot teruggekomen uit Engeland. Sindsdien wilde hij pertinent niet meer vliegen, hoewel dat voor zijn werk noodzakelijk was. Ingeklemd tussen zijn angst en de eisen van zijn werk meldde hij zich in de volgende maanden herhaaldelijk ziek. Totdat het echt niet meer ging en hij via zijn huisarts naar een vliegangstbehandelingsprogramma werd verwezen. Daar werd onder andere ge-

constateerd dat Hans al jaren aan angst voor kleine, afgesloten ruimten leed. Die sluimerende claustrofobie had zich echter nooit in deze omvang in het vliegtuig gemanifesteerd. Tot vóór die laatste terugvlucht.

Er zijn vele mensen als Wim, Stefan, Mieke, Margriet en Hans. Mensen die privé of zakelijk fors last hebben van hun vliegangst. Het ontwricht hun leven ingrijpend. Bij de een af en toe, bij de ander constant.

Vliegangst is geen luxeprobleem. Veel mensen met vliegangst hebben last van een of meer andere angsten: angst voor afgesloten ruimten, hoogtevrees, angst dat hen in de lucht iets overkomt en er niet onmiddellijk een arts of ziekenhuis in de buurt is, angst voor ziekte of letsel, doodsangst, angst voor het onbekende of angst omdat ze aan hun behoefte om altijd macht over de situatie te hebben niet kunnen voldoen.

Het vliegen is dan eigenlijk niet anders dan een van de (vele) situaties waarin die angst zich manifesteert. Behandeling van de vliegangst betekent heel vaak ook de behandeling en bevrijding van achterliggende problemen of fobieën in andere situaties. Die bevrijding kan vaak, letterlijk en figuurlijk, betekenen dat er een nieuwe wereld opengaat en niet alleen de vliegwereld. We voelen ons rijker als we dingen gewoon kunnen doen zonder dat angst ons remt.

Hieronder volgt een opsomming van angsten die achter vliegangst schuil kunnen gaan. Kijkt u zelf maar eens door welke u, in meer of mindere mate, wordt geplaagd. U kunt een, maar ook meer achterliggende klachten herkennen.

## **Welke angsten/klachten herkent u?**

- claustrofobie (angst voor gesloten ruimten, zoals liften, tunnels, de cabine van een vliegtuig en zitten achter in een tweedeurs auto);

- geldingsdrang (angst voor situaties waar u zelf niets over te zeggen hebt, altijd proberen anderen en de omgeving naar uw hand te zetten);
- angst voor verlies van zelfbeheersing (angst om te gaan schreeuwen, gillen, iemand anders iets aan te doen, gek te doen of gek te worden);
- hoogtevrees (ladders, hoge gebouwen, skiliften, bergen);
- sociale angst (angst om onder vreemde mensen te zijn, iets tegen hen te moeten zeggen en/of negatief beoordeeld te worden);
- verlatingsangst (het moeilijk vinden familie achter te laten of alleen te zijn);
- angst voor ongevallen (van transportmiddelen of apparaten, angst voor techniek);
- angst voor slecht weer (stormen, onweer en bliksem);
- angst voor de angst (bang dat het lichaam door angst schade ondervindt);
- angst voor het onbekende (onbekende geluiden, bewegingen en gevoelens maar ook het bezoeken van onbekende oorden en het ontmoeten van onbekende mensen);
- agorafobie (pleinvrees, angst voor open ruimten, vooral waar veel mensen zijn zoals winkels en luchthavens);
- heimwee (angst voor alleen zijn, weg zijn van de bekende, vertrouwde omgeving, eigen huis en haard verlaten en misschien de kinderen aan anderen toevertrouwen);
- angst voor donker;
- angst voor water (zwembaden, meren, zeeën of oceanen);
- doodsangst (steeds beseffen dat het leven zo afgelopen kan zijn);
- hyperalertheid (constante waakzaamheid, angst dat er iets ergs kan gebeuren als je niet voortdurend blijft opletten).

Vliegangst is een veelzijdig fenomeen met veel ingrijpende gevolgen. Als ermee afgerekend kan worden, wordt het leven op veel momenten meer ontspannen en dus veel plezieriger. Niet alleen in het vliegtuig! U leert afrekenen met het fenomeen angst.