

TEIJE KOOPMANS & LUCAS VAN GERWEN

**IK WIL
(NIET) WEL VLIEGEN**



COLOFON

© Drs. Teije Koopmans, dr. Lucas van Gerwen & Eline Ladru
© 2018 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

Ontwerp omslag en binnenwerk
Remco Mulckhuyse, Coördesign

Illustraties omslag en binnenwerk
Eline Ladru, Stichting VALK

ISBN 978 94 005 1068 5
NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

1) ZO BEGINT HET P.9

Even voorstellen



2) HOE WERKT JE LIJF P.15

Lijf-dingen

Twee manieren van voelen

Gevoel-dingen

De truc van de vier b's

Gevoel-dingen in het goede mandje stoppen

Gedachte-dingen

Twee soorten gedachte-dingen;

de Helpers en de Spokers

Gebeurtenis-dingen

Daarom voel jij je zo

Doe-dingen

Alle dingen samen

3) OVER BANG P.27

Wie is er weleens bang?

Wat gebeurt er eigenlijk als je bang bent?

Hoe zit het als je bang bent voor vliegen?

Hoe gaat het verder in dit boek?



4) LUCHTVAART, HOE ZIT DAT NOU? P.33

Veilig vliegen is het belangrijkste

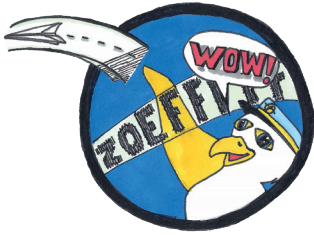
in de luchtvaart

Hoe word je piloot?

Piloten aan het werk

Het cabinepersoneel

De luchtverkeersleiding



5) WAARDOOR VLIEGT EEN VLIEGTUIG? P.49

Waarom een vliegtuig vliegt
De motoren
De vleugels
Hoe stuurt een vliegtuig
Een vliegtuig bouwen
Vliegtuigen naar de hangar

6) NOG MEER FABELS EN FEITEN P.61

Onweer
Turbulentie
Terrorisme en ongelukken

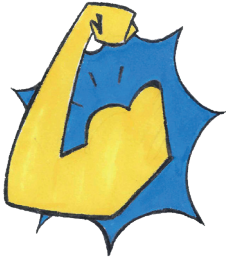
7) KLAAR VOOR VERTREK? P.73

Het ticket
Inchecken
De luchthaven

8) WE GAAN VLIEGEN P.81



Aan boord
In je stoel
Klaar voor vertrek
Taxiën
Onderweg naar de startbaan
Klaar voor de start? Vliegen maar!
Het vliegtuig vliegt
Bijna boven in de lucht
Hoog in de lucht
Dalen
De landing
Bijna tijd om uit te stappen
Uitstappen



9) JE ANGST DE BAAS! P.107

De Aanpakkers

Bang zijn is heel normaal

Geef jouw Spokers een toets

Lijf-dingen als je bang bent aanpakken

De Aanpakkers-lijst

Je eigen checklist

Oefeningen en tips voor in het vliegtuig om Spokers de baas te zijn

10) IK GA NIET VLIEGEN P.123

Wat is vermijden?

Soorten vermijding

Wat gebeurt er als je vermijdt?

Oefenen met bang zijn

11) FINAL BOARDING CALL; TIJD OM IN TE STAPPEN P.131

12) VOOR DE REISGENOOT P.137

DANKWOORD P.142



ZO BEGINT HET...



Het is zes uur in de ochtend. De wekker maakt opeens een einde aan je slaap. Heel even lukt het om te doen alsof het niet zo is. Meteen daarna beseft je het. Vandaag is de dag.

De hele nacht heb je liggen draaien en woelen in je bed. Je hoofd zat helemaal vol. Het was druk in je hoofd. Je dacht aan wat er allemaal zou gaan gebeuren de volgende dag. Je zag alleen maar nare dingen voor je. Zoveel mensen vinden het gewoon leuk. Het kan goed zijn dat jij je afgevraagd hebt waarom je het niet gewoon leuk vindt. Misschien dacht je: ik wil niet, ik durf niet, ik ga gewoon niet! Je voelt je hart sneller kloppen. Je handen zijn nat van het zweet. Kriebels in je buik of zelfs pijn. De drukte in jouw hoofd heeft je lang uit je slaap gehouden. Hoe je uiteindelijk toch in slaap hebt kunnen vallen snap je niet. Het nare gevoel is meteen weer terug zodra je wakker bent.

Met een vrolijk gezicht staat mama in de deuropening van je kamer: 'Goedemorgen, sta je op? We gaan eindelijk op vakantie!' Daarna ziet ze jouw gezicht en zegt: 'Je ziet eruit alsof je vannacht spoken hebt gezien! Is er iets aan de hand?'

Dan komen de tranen, je probeert ze nog tegen te houden maar het lukt niet. 'Ik kan het niet, ik wil niet... ik wil niet vliegen!'

Heb jij dit ook weleens?

Er is niks leuk aan bang zijn. Het is niet fijn, voelt niet stoer en geeft

je een ellendig gevoel. Dat weten we maar al te goed. Bang zijn is iets heel normaal. Iedereen is weleens bang.

Een vliegtuig kan je snel naar allerlei mooie plekken brengen, maar dat kan jou niet schelen als je bang bent om te vliegen. Er is niets leuk aan als je door je angst niet mee durft op vakantie omdat je moet vliegen. Jij bent niet de enige die vliegen eng of moeilijk vindt. Als je tien volwassenen vraagt of zij vliegen spannend vinden, zullen er zeker drie of vier 'Ja!' zeggen. Jij bent dus niet de enige die er last van heeft. Het is alleen zo zonde en jammer om bang te zijn. Dit boek wil je er graag bij helpen.

Goed dat je dit boek leest!

Je hebt dit boek gekregen of zelf gekocht, maar belangrijker: je bent begonnen met lezen. Dat is een goede start! Je leest dit boek omdat je vliegen spannend vindt of helemaal niet durft. Je leest het omdat je hoopt dat dit anders zou kunnen zijn. Geen angst meer hebben is misschien moeilijk voor te stellen. Toch is het mogelijk. Als je bang bent om te vliegen zullen veel mensen tegen je zeggen dat vliegen veilig is. Dat er niets kan gebeuren. Dat er niks is om bang voor te zijn of dat zij er geen last van hebben. Maar jij bent bang. Het geeft je alleen maar een heel eenzaam gevoel of maakt je zelfs boos. Je angstgevoel is echt en wij nemen dat serieus. Het is logisch dat je bang bent om te vliegen. Dat komt omdat je allerlei dingen denkt over vliegen die iedereen bang zouden maken. Telkens wanneer jij bedenkt dat vliegen naar is, word je bang. Dat is heel normaal. Het werkt hetzelfde wanneer je pijn hebt omdat je op een legoblokje of iets anders scherp bent gaan staan. Dat doet pijn. Dat gaat vanzelf en vind je heel logisch. Pijn en angst lijken erg op elkaar. Ze zijn allebei naar. Het is dus niet stom van jezelf dat jij bang bent om te vliegen terwijl anderen het helemaal geen probleem vinden. Je bang voelen is hartstikke ellendig, geeft je een onvrij gevoel en je wordt er doodmoe van.

Een vogel kun je zien als een symbool van vrijheid. In dit boek kom je ook een vogel tegen: VALKIE. VALKIE is jouw eigen coach en mascotte. Hij wil je helpen om de baas te worden over het bang zijn. Zijn missie is om ervoor te zorgen dat je de teksten in dit boek goed snapt. Soms met een stripje of een plaatje, soms door een proefje te doen. VALKIE wil je graag een stukje vrijheid geven. Om te vliegen zonder angst, vrij als een vogel!



EVEN VOORSTELLEN

Wij zijn Lucas en Teije. We beginnen graag met een compliment. Een compliment aan jou. Stoer dat je dit boek leest! Jij bent bang en wilt daar iets aan doen. We gunnen jou een leven zonder vlieg-angst en willen je daar graag bij helpen!

Wij helpen allebei al heel lang mensen met vlieg-angst.

Je bang voelen is voor niemand leuk! Wij snappen dat. In dit boek leggen we je uit wat angst en je bang voelen is. We nemen je stap voor stap mee met een vliegreis. We leggen de techniek van het vliegen uit. We helpen je fabels over vliegen uit de weg te ruimen. Natuurlijk vertellen wij je hoe jij jouw angst aan kunt pakken en hoe je zelf de baas kunt worden over je angst!

Wij werken als therapeut bij Stichting VALK en helpen mensen die bang zijn. Teije werkt veel met kinderen, jongeren en hun ouders. Veel van die jongeren waren bang of voelden zich om andere redenen niet goed. Bijvoorbeeld omdat ze nare dingen hadden meegemaakt. Vliegen heeft Teije altijd al leuk en interessant gevonden. Vaak fantaseerde Teije over hoe het zou zijn om als piloot te werken. Teije werkt samen met piloten en andere mensen uit de luchtvaart; bij Stichting VALK komen deze werelden bij elkaar.

Lucas heeft Stichting VALK opgericht. Lucas is piloot en heeft in verschillende typen vliegtuigen over de hele wereld gevlogen. Hij is luchtvaartpsycholoog en helpt mensen die bang zijn voor vliegen.

Lucas heeft geleerd hoe mensen te helpen die bang zijn voor vliegen. Lucas heeft veel onderzoek gedaan naar angst en is gepromoveerd tot doctor in de vliegangst. Dat betekent dat hij een expert is in angst en hoe je daarvan af kunt komen.

Regelmatig vliegen wij samen met mensen die bang zijn. Dit helpt mensen goed om over hun angst heen te komen. Daarom is ons advies: lees dit boek goed en ga het doen. Het zal je helpen je angst de baas te worden.

Op de foto hieronder zie je Teije (links op de foto) en Lucas (rechts op de foto) in de motor van een jumbojet.

Laten we beginnen! Heel veel succes. Hopelijk zien we je een keer aan boord!

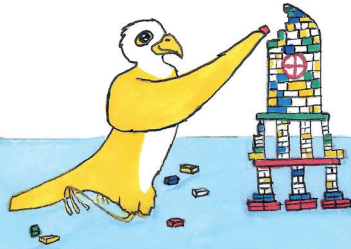


**HOE WERKT
VOELEN?**

**VALKIE
LEGT HIT**



WOENSDAGMIDDAG, VALKIE
BOLWT EEN REUSACHTIGE RAKET
VAN LEGO



TOTDAT...

VALKIE, KOM JEP?
WE GAAN NU ETEN

AH NEE
MAMA, IK
WIL HET
AFMAKEN



DUS GING IK ALS EEN RAZENDE
VERDER MET BOLWEN.
DE RAKET WAS BIJNA AF!

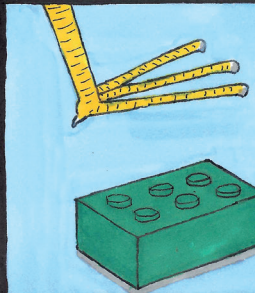
**MAAR
TOEN..**

VALKIE
NU!

ZUCHT..

JA IK RIJN
HET OP EN
DAN KOM IK

MAAR..... VALKIE WAS
NOG EEN BLOKJE
VERGETEN!!



BAF

POW!

DAT DEED
PIJN ZEG



HOE WERKT JE LIJF



Dit hoofdstuk gaat over voelen. Je kunt heel veel dingen voelen. Denk er maar eens over na. Als je griep hebt dan zeg je dat je je niet lekker voelt. En misschien doet ook je keel pijn. Als je per ongeluk met een blote voet op een legoblokje gaat staan dan doet dat zeer. Als het buiten hard waait dan heb je het koud zonder een jas. Een beker met hete chocomel kan te heet zijn om vast te pakken. En de veren van VALKIE voelen zacht. Dit zijn allemaal dingen die je kunt voelen met je lichaam. Misschien kun jij nog meer voorbeelden bedenken?



JE KUNT LIJF-DINGEN VOELEN
OMDAT JE ONTVANGERS HEBT.
DIE NOEMEN WE ZINTUIGEN.

LIJF-DINGEN

Alle voorbeelden die je hiervoor hebt gelezen voel je dus met je lichaam. We spreken af dat we dit lijf-dingen noemen.

Je kunt lijf-dingen voelen omdat je ontvangers hebt. Die noemen we zintuigen. Daardoor kun je dingen zien, ruiken, voelen of proeven. Als je op je kop hangt of heel snel rondjes draait dan voel je dat in je lichaam.

TWEE MANIEREN VAN VOELEN

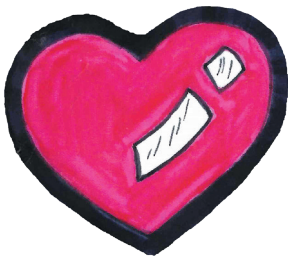
Er is nog een manier van voelen. Je hebt vast wel een keer een spelletje verloren. Of een doelpunt gescoord. Of een leraar gehad die boos op je was. Probeer je dit eens voor te stellen. Misschien voel je wat bij je buik. Misschien is je gezicht wat strak. Moet je juist een beetje lachen. Voel je wat kriebelen bij je maag. Het kan op verschillende plekken in je lijf zijn.

Er zijn dus twee manieren van voelen. De eerste manier is dat je voelt wat er in je lichaam gebeurt. Dit noemden we lijf-dingen. Bij een lijf-ding voel je iets in je lijf.

Maar er is nog een manier van voelen. Die manieren van voelen lijken op elkaar, maar geven we een andere naam.

GEVOEL-DINGEN

Je kunt deze manier van voelen op verschillende plekken tegelijkertijd ervaren. Weet je nog dat jij je net voorstelde hoe het was toen je een doelpunt had gescoord? Of stel je voor dat je per ongeluk je voetbal door het raam van je buurman schopte. Er gebeurt van alles in je lichaam wanneer je een doelpunt scoort. Heb je geschreeuwd? Was je blij? Je armen in de lucht gestoken? Gelachen? Toen je een bal door het raam van de buurman schoot heeft het misschien net geleken alsof je lichaam bevroor. Je mond was misschien wel opengezakt. Zijn je ogen zo groot als schoteltjes? Of heb je je handen voor je gezicht geslagen?



HET WOORD DAT WE GEBRUIKEN
OM AAN TE GEVEN WAT ER MET JE
GEBEURT NOEMEN WE GEVOEL.

Er zijn een paar woorden bedacht om een naam te geven aan wat er met je gebeurt. Volwassenen noemen dit een emotie. Wij noemen het 'gevoel'. Het woord gevoel is het duidelijkst. Want je voelt het. Dus we spreken af dat we dit gevoel noemen.

DE TRUC VAN DE VIER B'S

Gevoel is er in alle soorten en maten. En voor iedereen kan gevoel verschillend zijn. Weet je wat het nog lastiger maakt? Er zijn heel veel woorden voor gevoel-dingen.

Je kent vast wel iemand die een keer gezegd heeft: 'Ik voel me te gek.' Of iemand die zegt: 'Ik sta helemaal te stuiteren.' Iemand kan ook zeggen: 'Ik ben blij.' Mensen gebruiken ook weleens Engelse woorden. Ze zeggen dan bijvoorbeeld: 'Ik voel me *chill*' of 'Ik voel me *flex*'. Bij verdriet lopen de tranen over je wangen. Is iemand boos dan staat hij met een rood aangelopen gezicht hard te schreeuwen. Dit zijn allemaal gevoel-dingen.

Er zijn veel soorten gevoel-dingen. Om het gemakkelijk te houden is er een simpele truc. En dat is de truc van de vier b's. Alle woorden voor gevoel-dingen kunnen in vier groepen ingedeeld worden. De groepen zijn: blij, bedroefd, bang en boos. In plaats van 'bedroefd' was 'verdrietig' misschien een beter woord geweest. Maar dat begint niet met een 'b'. Daarom past 'bedroefd' beter. En tel maar. In het rijtje '**b**lij, **b**edroefd, **b**ang en **b**oos' tel je vier b's. Daarom heet dit rijtje de vier b's.

En stel je elke b eens voor als een mandje. Alle soorten gevoel-dingen passen altijd in een van de vier mandjes. Daarom wordt ook wel gezegd dat 'blij', 'bedroefd', 'bang' en 'boos' onze *basis*-gevoel-dingen zijn. Omdat ieder mens waar dan ook in de wereld deze gevoel-dingen kent.

GEVOEL-DINGEN IN HET GOEDE MANDJE STOPPEN

Stel je nog eens voor hoe je je voelde nadat je een doelpunt had gescoord. Had je je armen in de lucht gestoken? Schreeuwde je? Of moest je lachen? Welke van de vier b's past het best? De kans is groot dat je voor 'blij' kiest.

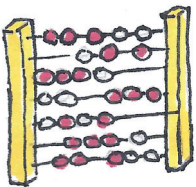
Kun jij je voorstellen dat je een voetbal door het raam van de buurman schiet? Misschien kun je voelen dat je even helemaal koud werd vanbinnen. Hoe je met grote ogen keek naar wat er gebeurd was. Grote kans dat je schrikt als het echt was gebeurd. Wanneer je schrikt dan word je even bang. Dat is een van de vier b's.

Stel dat VALKIE z'n vleugel brandde aan de kachel. Welke van de vier b's zal hij gevoeld hebben denk je? Blij? Vast niet! Waarschijnlijk schrok VALKIE. Schrikken hoort bij de b van 'bang'.

Daarna kon je VALKIE zien die een verband om z'n vleugel heeft. Het zal vast pijn hebben gedaan. Welke b pas dan het best? De b van 'blij' zal het niet zijn. De b van 'bang' ook niet, want VALKIE zit rustig en is druk in de weer met het verband. De b van 'boos'? Nee, daarvoor zit VALKIE te rustig. VALKIE kijkt vooral verdrietig. De b van 'bedroefd' past dan eigenlijk het best.

Even op een rijtje

Je weet nu al meer over hoe je voelt. We hebben uitgelegd dat er twee soorten voelen zijn. Er is het voelen van lijf-dingen. En er is het voelen van gevoel-dingen. Omdat er zoveel woorden zijn voor gevoel-dingen hebben we je een truc geleerd. Alle gevoel-dingen passen onder een van de vier b's. En die b's zijn 'blij', 'bang', 'boos' en 'bedroefd'. Dit zijn onze basisgevoel-dingen.



GEDACHTE-DINGEN

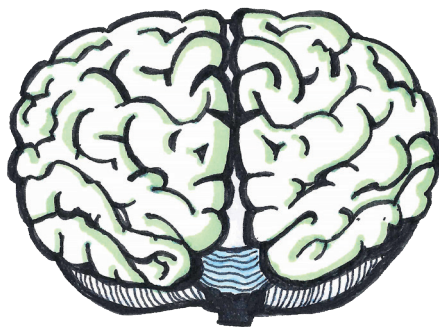
Gevoel komt nooit opeens. Probeer je maar eens voor te stellen dat je zomaar staat te stuiten omdat je blij bent of dat je zomaar opeens huilt. Zomaar woedend wegloopt. Dat kan niet.

Is het je weleens opgevallen dat je altijd iets denkt? Let maar op. Je denkt nu misschien na over de vraag of je echt altijd denkt. Stel je eens voor: VALKIE in KLM-kleuren of helemaal roze. Stel dat je daar nu niet aan mag denken. Waar denk je dan aan?

Merk je het? Denken gaat altijd door, denken doe je altijd. Waar je ook bent en wat je ook doet. Je denkt altijd iets. Dat is heel normaal. Iedereen doet dat.

Denken kan heel snel gaan. Soms zo snel dat je het niet eens doorhebt. Dus dan lijkt het alsof je opeens een gevoel- ding hebt. Maar als je blij, of boos, of juist bang of misschien bedroefd bent dan is dat nooit zomaar. Dat is omdat je iets denkt. Denk-dingen worden gedachten genoemd. We spreken af dat we het vanaf nu over gedachte-dingen hebben.

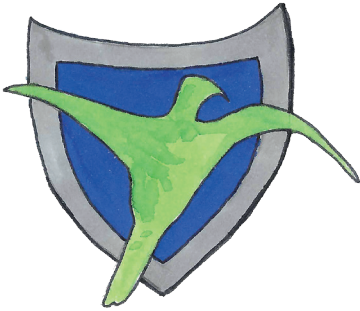
DENK-DINGEN NOEMEN
WE GEDACHTE-DINGEN.



TWEE SOORTEN GEDACHTE-DINGEN; DE HELPERS EN DE SPOKERS

Er zijn maar twee soorten gedachte-dingen. Dat maakt het overzichtelijk en gemakkelijk. Het zijn óf fijne gedachten óf het zijn geen fijne gedachten.

Laten we de 'fijne gedachten' de Helpers noemen. Ze helpen jou je fijn te voelen of gewoon 'oké'.



LATEN WE DE FIJNE GEDACHTEN
DE HELPERS NOEMEN.

De niet-fijne gedachten noemen we de Spokers. Omdat die niet-fijne gedachten de gewoonte hebben om in je hoofd rond te spoken. En omdat ze maken dat jij je niet fijn voelt (maar bijvoorbeeld bang, boos of bedroefd).

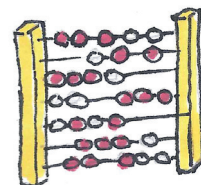
Zie je dat de Helpers en Spokers dus eigenlijk de baas zijn over de gevoel-dingen? Zij bepalen hoe jij je voelt!

NIET-FIJNE GEDACHTEN
NOEMEN WE SPOKERS.



Even op een rijtje

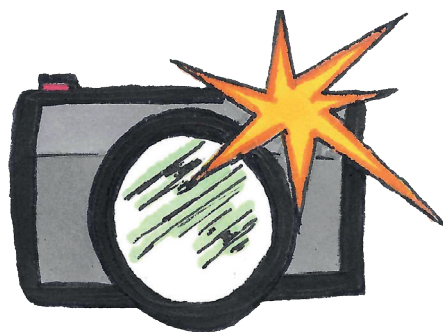
Nu weet je dat we altijd denken. Jij dus ook. Dat is heel normaal. We hebben afgesproken dat we dit gedachte-dingen noemen en je laten ontdekken dat er twee soorten gedachte-dingen zijn. Het kunnen fijne gedachte-dingen zijn. Die noemen we de Helpers. Het kunnen ook niet-fijne of nare gedachte-dingen zijn. Die noemen we de Spokers. Beide zijn de baas over hoe jij je voelt, beide bepalen hoe jij je voelt.



GEBEURTENIS-DINGEN

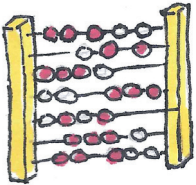
Wat gevoel-dingen zijn, weet je nu. Die gaan over wat er in je lichaam gebeurt. Je weet nu dat gevoel er nooit zomaar kan zijn zonder dat er eerst een gedachte is. Zo'n gedachte-ding is er ook nooit zomaar. Weet je nog van die voetbal door de ruit van je buurman? Op dat moment zul je geen gedachte-dingen hebben over de vakantie. Misschien heb je nu gedachten aan de vakantie omdat je net gelezen hebt dat je daar gedachte-dingen over kunt hebben. Wat kunnen gedachten snel gaan, hè?

**ALS ER EEN FOTO OF FILMPJE
GEMAAKT KAN WORDEN, NOEMEN
WE HET EEN GEBEURTENIS-DING.**



Maar voordat er een gedachte-ding kan zijn, moet er dus eerst iets gebeuren. Logisch eigenlijk. Iets wat gebeurt noemen we een gebeurtenis-ding. Dat is makkelijk te onthouden. Een gebeurtenis-ding is gewoon wat het is. Het is altijd voor iedereen hetzelfde.

Zie het zo. Het is een gebeurtenis-ding wanneer er een foto of een filmpje van gemaakt kan worden. Wat je dan ziet is een gebeurtenis. Je kunt ook een selfie nemen van een gebeurtenis-ding. Zoals VALKIE doet.



Even op een rijtje

Een gebeurtenis-ding is voor iedereen hetzelfde. Iedereen kan het zien of bijvoorbeeld voelen. Je kunt er met de camera een foto of een filmpje van maken. Dan komen pas de gedachte-dingen. Daarna pas de gevoel-dingen.

DAAROM VOEL JIJ JE ZO

Weet je nog dat dit hoofdstuk begon met een vraag aan jou? De vraag was: hoe voel je je? Mensen praten vaak over hoe ze zich voelen. Zo zeggen ze bijvoorbeeld: 'Ik ben boos.' Of: 'Ik voel me wel oké.' Misschien zeg je zoiets als: 'Ik ben boos, omdat...'

Dat is logisch. Want gevoel-dingen zijn belangrijk. Want je *voelt* ze. De gevoel-dingen zijn er altijd. Je voelt je fijn of je voelt je niet fijn. Gevoel komt nooit zomaar.

Dus elke keer dat je iets voelt dan moet je een terug-in-de-tijd-oefening doen. Dan pas kun je begrijpen waarom jij je zo voelt. Stel het je voor als een klok waarvan je de wijzer terugdraait.

Weet je nog hoe er voor gevoel-dingen altijd gedachten zijn? Dat is dus de eerste stap terug in de tijd. Maar die gedachten zijn er alleen als je iets meemaakt. Dus de tweede stap terug in de tijd zijn de gebeurtenis-dingen.

Dus wanneer je iets voelt, denk dan aan de twee stappen terug in de tijd. Het is eigenlijk net zoiets als een detective. Je gaat op zoek naar hoe het gevoel-ding er is gekomen. Je komt dan uit bij de gebeurtenis en jouw gedachten daarover.