

# NOOIT MEER VLEGANGST



'Nooit meer vliegangst' is een zelfhulpboek met een effectieve aanpak om van vliegangst af te komen. Vanessa las het voor gezondNU.

**Titel:** Nooit meer vliegangst (een zelfhulpboek om vliegangst te overwinnen)

**Geschreven door:** Cor Anneese

**Uitgever:** Bohn Stafleu van Loghum

**ISBN:** 978 90 313 7801 2

**Aantal pagina's:** 112

**Prijs:** € 20,00

## Gelezen door

**Naam:** Vanessa Blees

**Leeftijd:** 35 jaar

**Studie:** SPH

**Interesses:** interesse in het onderwerp psychologie in relatie tot mijn studie en belangstelling voor de menselijke geest in het algemeen

## Recensie

**Doel en belofte van het boek:** Op de achterzijde van 'Nooit meer vliegangst' lees ik dat het boek voor iedere luchtreiziger die last van angstklachten heeft een effectieve aanpak biedt om hiervan af te komen. "De duidelijk beschreven oefeningen in dit zelfhulpboek geven je niet alleen inzicht in het ontstaan van je angsten, maar bieden tevens een handleiding om van je vliegangst af te komen."

**Inhoud:** Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel behandelt de oorzaken van vliegangst. De auteur stelt vast dat onwetendheid een belangrijke factor is en besteedt daarom veel aandacht aan wat vliegen is. Daarnaast concludeert hij dat vliegangst uit een verzameling angsten bestaat. Ze kunnen afzonderlijk of in combinatie voorkomen. Veel van deze angsten zijn een weerspiegeling van angsten die ook buiten het vliegen om worden ervaren. Hij maakt dan ook een onderscheid tussen deze zogenaamde aardse angsten en vliegangst. In het tweede deel biedt hij zelfhulpprogramma's om zowel vliegangst als aardse angsten die een rol spelen tijdens het vliegen aan te pakken. Het bevat tests, ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, een

methode om angst te verminderen of op te heffen en een programma om onredelijke gedachten te vervangen door redelijke gedachten en zo negatieve gevoelens en emoties aan te pakken.

**Begrijpelijk geschreven:** Termen uit de luchtvaart en de psychologie worden duidelijk uitgelegd. Het boek bevat een verklarende woordenlijst en een register. Enkele opdrachten in het eerste deel missen naar mijn idee een toelichting. Zo staat er niet bij alle opdrachten vermeld wat het doel ervan is en wordt het mij bij een lichamelijke oefening in hoofdstuk vijf niet duidelijk of deze thuis of tijdens een vliegreis uitgevoerd dient te worden en welk effect de lezer ervan mag verwachten.

**Praktisch:** In het bijzonder de programma's uit het tweede deel van 'Nooit meer vliegangst' verschaffen de lezer de mogelijkheid om zelf actief aan de slag te gaan met de theorie en niet alleen inzicht te krijgen in de achtergrond van zijn of haar vliegangst, maar er ook grip op te krijgen.

**Maakt het boek de beloftes/doelen waar:** De zelfhulpprogramma's maken op mij een degelijke en complete indruk. Er is een programma om te onderzoeken welke aardse angsten mogelijk aan de vliegangst ten grondslag liggen en welke situaties tijdens het vliegen zelf de vliegangst oproepen. De daarop volgende programma's bieden concrete handvatten om de angst te verminderen dan wel weg te nemen.

**Aanrader?** Ik vind het boek een aanrader voor mensen die bang zijn om te vliegen, omdat het ingaat op verschillende oorzaken van vliegangst en een methode aandraagt om ze stuk voor stuk aan te pakken. Maar het boek lijkt me ook de moeite waard voor mensen die nog nooit gevlogen hebben en zich goed willen voorbereiden op de reis en voor mensen die enig inzicht willen in hoe vliegen in zijn werk gaat.

Bron: <http://www.gezondnu.nl/recensies/artikel/1442/nooit-meer-vliegangst>