



Vliegangst

Een op de drie mensen heeft angst met het vliegtuig te reizen. Naast cursussen om van je vliegangst af te komen, zijn er ook zelfhulpboeken. Het boek *Nooit meer vliegangst!* van psycholoog Cor Anneese bestond al, maar onlangs is er een herziene editie uitgekomen. Het boek geeft technische informatie over het vliegen zelf: wat gebeurt er precies met het vliegtuig, statistieken over de veiligheid, tips om je goed te voelen tijdens de vlucht. Daarnaast kun je met behulp van

testen erachter komen waar je angst vandaan komt. Verder veel oefeningen die je voor en tijdens de vlucht kunt doen.

Nooit meer vliegangst!

Cor Anneese, Uitg. Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2010. 112 blz, € 20.