

# 'Ik dacht: dit was

Niemand kijkt op van mensen die vliegangst hebben. Het is volkomen geaccepteerd dat iemand als Dennis Bergkamp categorisch weigert in een vliegtuig te stappen. Logisch, want vliegcrashes kosten vaak honderden mensen het leven en staan garant voor da-

genlang voorpaginanieuws. Toch is die angst niet nodig: vliegen is de meest veilige manier van reizen. Drs. Cor Anneese schreef het boek *Nooit Meer Vliegangst*. Hij is niet alleen psycholoog, gespecialiseerd in gedragstherapie, maar spreekt ook uit eigen ervaring...

Door Monique Sterker Foto: Mario Nap



**D**at vliegangst zo vaak voorkomt, terwijl er meestal niets gebeurt, heeft te maken met het feit dat vliegen de meest onnatuurlijke manier van voortbewegen is,' vertelt **drs. Cor Anneese**. 'Alles schudt heen en weer, je gaat vooruit, terwijl je net zo makkelijk een stukje naar beneden valt als je in een **luchtzak** terecht komt. Dat verstoort het menselijk evenwicht. Vliegangst is ook vaak een combinatie van allerlei angsten die je op de grond al hebt en met je meeneemt het vliegtuig in. Zo zijn er mensen met **hoogtevrees**, die zullen nooit bij het raampje gaan zitten. Mensen met **engtevrees** juist weer wel, om zo het gevoel van een kleine ruimte te vermijden. Bij mensen die bang zijn om neer te storten is meestal sprake van onbekendheid met alle factoren en geluiden die bij het vliegen horen. Daarnaast is het idee dat je volledig overgeleverd bent aan de bekwaamheid van een onbekende piloot voor veel mensen heel benauwend. Dat zijn vaak de perfectionisten, die ook in het dagelijks leven alles graag in eigen hand houden.' Eén ding is duidelijk: de meeste

mensen zijn vreselijk bang voor iets dat vrijwel zeker niet zal gebeuren. Geen enkele manier van reizen is zo **veilig** als vliegen. De kans dat je betrokken raakt bij een auto-, bus- of treinongeluk is vele malen groter. Drs. Anneese heeft eens berekend dat één persoon, volgens de statistieken dan, 75 jaar elke dag een vlucht zou kunnen maken zonder dat er een ongeluk gebeurt. Die wetenschap helpt mensen met vliegangst echter niet: bange mensen zijn vooral bezig met hun angst, en niet met cijfers. Want ja, als er dan een keer wat gebeurt, is het ook meteen goed raak. En dat is wat iedereen onthoudt: de gruwelijke beelden van een neergestort vliegtuig. Praat die iemand maar eens uit z'n hoofd.

### Duizelig

Cor Anneese weet er zelf alles van. Ooit werd hij, als beginnend zweefvlieger, per ongeluk enige tientallen meters omhoog getrokken in plaats van alleen voortgesleept, zoals de bedoeling was. De lier stopte en het fragiele vliegtuigje stortte met de neus naar beneden. 'Ik zag de aarde razendsnel recht op me afkomen,' vertelt Anneese.



# overleefde crash het dan'

'Ik kon niets doen, ik hing daar maar, vastgesnoerd in de riemen. Het enige wat ik nog kon denken was: dit was het dan, dit is mijn laatste moment.' Wonder boven wonder overleefde hij de klap zonder een schrammetje. 'Ik was wel duizelig, maar verder had ik niets. Ik kon zo naar huis. Mijn brevet heb ik alleen nooit meer gehaald.'

De psycholoog kreeg in zijn leven ook te maken met andere angsten, waarvoor hij zelf in therapie is geweest. Daar schaamt hij zich

komt is ook niet altijd even voor de hand liggend. Soms hebben mensen vliegangst, wat eigenlijk voortkomt uit een angst voor kleine ruimtes, wat weer te maken kan hebben met opgesloten geweest zijn. Daar moet je dan wel eerst achterkomen. Eigenlijk moet je een angst zo snel mogelijk behandelen, want angst heeft de eigenschap zich uit te breiden. Dan wordt de behandeling steeds moeilijker. Ik denk dat het feit dat ik zelf fobieën heb gehad een sterk pluspunt is in mijn vak. Hierdoor ken ik niet alleen de wetenschappelijke benadering, maar weet ik ook hoe een patiënt zich voelt.'

## Vreemde geluiden

Door zijn ervaring met angsten heeft Anneese er voor gekozen zich te specialiseren in gedragstherapie. In zijn praktijk in Eindhoven

behandelt hij patiënten met **fobieën**, maar hij heeft ook gemerkt dat veel mensen baat hebben bij een **zelfhulpboek**. Zo kwam hij ertoe boeken te gaan schrijven. Uit **De Ban Van Je Fobie**, dat hij samen met journalist **Tino Pol** schreef, was de eerste, en het succes hiervan bewees dat er behoefte aan was.

In zijn boek **Nooit Meer Vliegangst** behandelt Anneese onder andere: waar komt de angst vandaan, en hoe werkt een vliegtuig? 'In een vliegtuig gebeurt van alles waar de meeste mensen niets van af weten. Veel vreemde geluiden bijvoorbeeld, en bange mensen letten in een vliegtuig op elk geluid. Als je weet dat dat angstaanjagende geluid het inklappen van het landingsgestel is, maakt het je ook minder bang.'

Ook komt uiteraard aan bod hoe je met je angst om gaat en hoe je er vanaf komt. Anneese: 'Er staan onder meer ontspannings- en ademhalingsoefeningen in. Als je eerst de oefeningen doet en je daarna een bedreigende situatie

niet voor. 'Ik ken geen mensen zonder angst. Iedereen heeft zo zijn eigen angsten, alleen is de ene zichtbaarder dan de andere. Je hoeft nooit te vliegen als je dat niet wilt. Maar er zijn ook zaken die je niet kunt vermijden. Om maar een extreem voorbeeld te noemen: de angst om rechtop te staan. Zeldzaam, maar het komt voor. Dan heb je geen leven meer. Maar het leven is er voor om aan die angsten te werken. Je kunt er ook wat van leren. Ik heb zelf veel te verstouwen gehad, maar ik heb er ook hard aan gewerkt. Zo ben ik zelf lang als de dood geweest voor de tandarts, nog zo'n angst waar veel mensen aan lijden. Daar heb ik ook een boek over geschreven, **Bang Voor De Tandarts**. Wist je trouwens dat de meeste mensen die bang zijn voor de tandarts óók vliegangst hebben? Dat heeft te maken met het feit dat die mensen zich te veel laten beïnvloeden door vooroordelen. Die vooroordelen zijn meestal de oorsprong van de angst. Waar een angst precies vandaan

komt is ook niet altijd even voor de hand liggend. Soms hebben mensen vliegangst, wat eigenlijk voortkomt uit een angst voor kleine ruimtes, wat weer te maken kan hebben met opgesloten geweest zijn. Daar moet je dan wel eerst achterkomen. Eigenlijk moet je een angst zo snel mogelijk behandelen, want angst heeft de eigenschap zich uit te breiden. Dan wordt de behandeling steeds moeilijker. Ik denk dat het feit dat ik zelf fobieën heb gehad een sterk pluspunt is in mijn vak. Hierdoor ken ik niet alleen de wetenschappelijke benadering, maar weet ik ook hoe een patiënt zich voelt.'

# COR ANNEESE NOOIT MEER VLEGANGST!

Bohn  
Stafleu  
van Loghum

EEN ZELFHULPBOEK OM VLEGANGST TE OVERWINNEN

voor de geest haalt, zul je zien dat dat hele nieuwe gevoelens geeft over dezelfde situatie. Ook staan er tips in om anders te leren denken. De zogenoemde cognitieve trucs. De al genoemde perfectionisten bijvoorbeeld moeten leren zich over te geven tijdens de vlucht. Het klinkt allemaal simpel en de praktijktesten hebben uitgewezen dat de zelfhulpmethode werkt, maar je moet er wel tijd voor uittrekken. Het is vooral een kwestie van veel herhalen en toepassen tijdens de vlucht. Verwacht niet dat het in één week weg is, daar gaat meer tijd overheen. Er was een dame die mijn boek graag snel wilde hebben omdat ze zeer binnenkort moest vliegen. Tja, zo werkt een zelfhulpboek niet, het is niet zomaar over als je het boek uit hebt. Je moet er, met behulp van het boek, aan werken.' Anneese ziet zijn boek niet als vervanging van een cursus tegen vliegangst. 'Nee, ik zie het meer

als een opstap. Zo'n cursus gaat veel verder, daar ga je ook een vliegsimulator in. Maar niet iedereen heeft het in hele erge mate. Een derde van alle passagiers in een vliegtuig is bang, maar niet allemaal op dezelfde manier. Iedereen moet zijn eigen angst op zijn eigen manier overwinnen.'

Nooit Meer Vliegangst wordt uitgegeven door **Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum**  
Info: [www.selfhelpwriter.com](http://www.selfhelpwriter.com)

Heeft u iets bijzonders, ingrijpends, grappigs of ontroerends meegemaakt en wilt u graag uw verhaal vertellen in Weekend? Stuur dan een mail naar [redactie@weekend.audax.nl](mailto:redactie@weekend.audax.nl), een brief naar Weekend, Postbus 94300, 1090 GH Amsterdam of bel met 020-5979697.