

Overvind din FLYSKRÆK



Du mærker suget i maven, når flyvemaskinen letter fra landjorden og din krop presses tilbage i flysædet. Du holder krampagtigt fast i din mands hånd og begynder at græde. Med ét forvandles din drømmeferie til et mareridt og de skrækkeligste tanker om at flyet styrter ned vælter ind over dig. Den eneste tanke, du har i dig lige nu er, at du bare vil ud af flyvemaskinen. Du hiver efter vejret, flyvemaskinen siger underlige lyde – du er sikker på, at din sidste time er kommet.

Kursister fra nær og fjern er mødt op til 3-dages kurset "Overvind din flyskræk" i Nordsjælland fast besluttet på, at de vil lære, hvordan de kan slippe af med deres flyskræk. Nogle kommer med en dårlig oplevelse med at flyve, andre er pludselig blevet angst for at flyve efter, at de har fået børn og andre ved ikke hvorfor de lider af flyskræk.

Kursusleder Lisbeth Charlotte Jørgensen fra virksomheden Akut coaching formår trods emnet at skabe en tryk og afslappet stemning sammen med gæstestruktør Kaptajn Steen Jensen. Lisbeth Charlotte Jørgensen, som blandt andet er uddannet Afspændingspædagog, har siden 2005 holdt utallige foredrag, kurser og individuelle sessioner i, hvordan man lærer at tackle sin angst og frygt i forskellige situationer – herunder flyskræk. Som noget nyt er Lisbeth Charlotte Jørgensen i år begyndt at samarbejde med Steen Jensen omkring flyskræk for at gøre kurserne endnu bedre. Når det handler om flyskræk er der en del mennesker, som er usikre og angste omkring de forskellige lyde og hvordan det kan lade sig gøre, at en flyvemaskine kan hænge oppe i luften. Derfor er det vigtigt, at man får en viden om de tekniske og praktiske processer omkring en flyvning - for en af faktorerne omkring flyskræk handler om angsten for det ukendte.

Flyskræk sidder meget i kroppen og kommer til udtryk som eksempelvis hjertebanken, hyperventilering, ondt i maven eller gråd. En

flyvetur kan for den flyskrækkede opleves som et mareridt eller chok og for at komme angsten til livs må man arbejde med forskellige øvelser for kroppen og psyken. På kurset lægges der vægt på, at hver enkelt kursist får individuel hjælp og vejledning samt sin egen personlige "redskabskuffert" med hjem. Kursusdeltagerne har på den sidste dag flere valgmuligheder. For eksempel kan man komme på en flyvetur fra Kastrup til Ålborg med Lisbeth Charlotte Jørgensen eller en tur til Roskilde Lufthavn og "styre flyet" i en simulator. På den måde tilgodeser vi hver enkelt behov for støtte og hjælp og hver enkelt kursist "slippes" først, når der ikke er behov for mere støtte, siger Lisbeth Charlotte Jørgensen.

Læs mere om Akut coaching og flyskræk på: www.akutcoaching.dk

Gode råd

til, hvordan du kan lære at tackle din flyskræk:

- Skriv dine skræktanker ned på et stykke papir. Hvad enten det handler om en dårlig oplevelse du har haft med en flyrejse eller at du af andre årsager frygter for din næste flyrejse, er det en god hjælp at få det bearbejdet på.
- Mærk tyngden fra dit sæde i flysædet for at give dig selv en følelse af jordforbindelse.
- Når du sidder i flysædet – hold hænderne på maven og træk vejret ned i maven og pust langsomt ud gennem munden.
- Acceptér din angst som en del af dig.
- Visualiseringsøvelse (anbefales at lave i ugerne/dagene op til flyrejsen): Spænd af i kroppen nede fra fødderne og op til hovedet og forestil dig så hele flyveturen for dit indre blik. Se for dig, at alt forløber som det skal og at du er fuldstændig rolig og afspændt. Hvis du bliver urolig eller mærker angst under flyveturen, så se for dig, at du tackler det med nogle af de redskaber, du nu har lært. Træk vejret dybt og roligt. Se dig selv som fuldkommen udhvilet, når flyet skal til at lande.
- Tal beroligende og kærligt til dig selv, når du mærker din angst.
- Klap kroppen fra fødder til isse – virker beroligende på kroppen og giver en fornemmelse for afgrænsning.
- Spænd alle musklerne i din krop. Hold spændingen et øjeblik og slip. Mærk at du nu trækker vejret ned i maven.