

# Sommigen hebben er veel voor over om niet te moeten *vliegen*

## The Brussels Airport Company

Valerie Aendeckerk  
Corporate Communications Department  
Tel. +32 2 753 42 91  
Valerie.Aendeckerk@brusselsairport.be

## Universiteit Gent

Anouk Vanden Bogaerde  
Department of Experimental - Clinical and Health Psychology  
Tel. + 32 9 264 64 74  
Anouk.VandenBogaerde@UGent.be

## Brussels Airlines

Cpt. Luc Michiels  
Project Manager Flight Operations  
Luc.Michiels@brusselsairlines.com

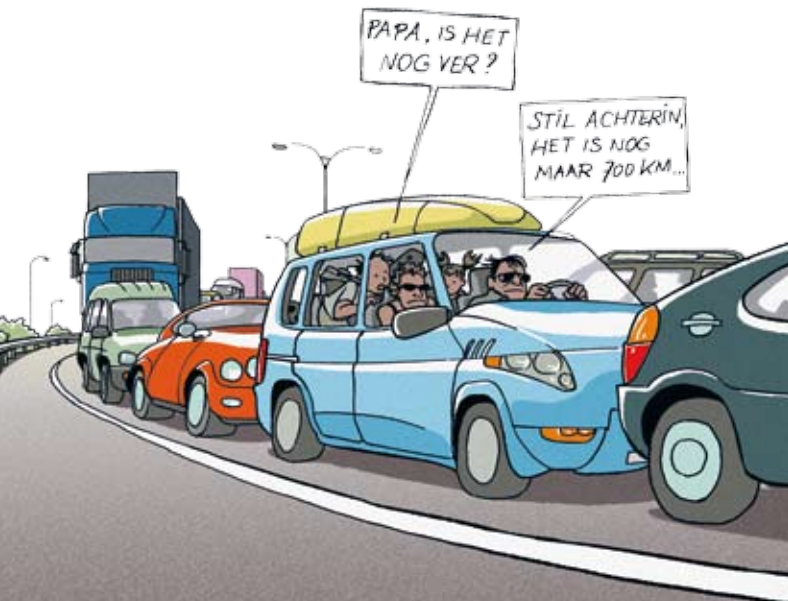


Vliegen zonder angst:  
[www.vliegangst.org](http://www.vliegangst.org)



Naar schatting tien tot dertig procent van de bevolking lijdt aan vliegangst. Wanneer deze vliegangst het vliegen zeer onaangenaam of zelfs helemaal onmogelijk maakt, dan kan je privé- en professionele leven daar stevig onder lijden. Familie in het buitenland wordt niet bezocht, carrièrekansen worden gemist, vakanties blijven beperkt tot België en de buurlanden...

Nochtans is er een zeer efficiënte manier om van vliegangst verlost te raken. Brussels Airport organiseert samen met Brussels Airlines en specialisten van de vakgroep Experimenteel-Klinische en Gezondheidspsychologie van de Universiteit Gent een volwaardige tweedaagse cursus tegen vliegangst voor passagiers. Hierbij werken we samen met een team van erkende klinische psycholoog-gedragstherapeuten.



## Hoe deelnemen?

1. schrijf je in op onze website [www.vliegangst.org](http://www.vliegangst.org) en kies meteen je cursusdata.
2. na betaling krijg je een paswoord en login om 5 psychologische vragenlijsten in te vullen.
3. daarna word je gecontacteerd door een van onze therapeuten voor een persoonlijk diagnostisch intake-gesprek.
4. de therapeut beslist of je in aanmerking komt voor de cursus, en dan ontvang je de praktische informatie voor de twee cursusdagen (als je niet in aanmerking komt, betalen we het volledige cursusgeld terug)

## Tweedaagse cursus

### Dag 1: theorie

- onthaal & inleiding
- presentatie over technische aspecten van een vliegtuig
- bezoek aan een vliegtuig in een hangar
- lunch
- uiteenzetting over angst: waarom heb je angst, hoe moet je ermee omgaan en wat kan je eraan doen
- ademhalingsoefeningen voor tijdens de vlucht

### Dag 2: de vlucht

- voorbereiding van de vlucht
- samen inchecken
- de vlucht zelf (heen en terug) op een Europese bestemming en onder begeleiding van onze therapeuten
- debriefing om de vlucht te overlopen
- drankje als afsluiter

## Follow-up

6 maanden na het volgen van de cursus vragen we om de vragenlijsten een tweede keer in te vullen. Daarna belt een therapeut je op voor een follow-up gesprek.

## Slaagkansen

Bij 81,3% van de deelnemers die onze cursus volgen, vermindert de angst zodanig dat zij niet meer behoren tot klinische groep van mensen met vliegangst. Ook bij de overige deelnemers die de cursus afwerken, is een beduidende daling van het niveau van vliegangst merkbaar. De Universiteit Gent heeft ook een meer gedetailleerd wetenschappelijk onderzoek rond vliegangst lopen.