



Avgang og turbulens er det verste for min del. Det anbefales at man setter seg fra vingen og fremover i flyet. Der vil nemlig ikke bevegelsene kjennes like godt som bakover i flyet. Alle foto: Signe Dons

# Flyskrekk og gru!

Ingrid Emilie Thoresen Bakker og Signe Dons (foto)

En blir ikke kurert av å delta på flyskrekkurs. Men hjelper det?

For andre byr en flytur kanskje på forventning, avslapning og glede. For meg innebærer den noe helt annet.

Jeg sitter som regel stiv av skrekk, klamrende til armlenet eller personen ved siden av meg, med tårer i øynene. Jeg er svimmel, og pulsen øker. Jeg har også hyperventilert og ved ett tilfelle besvimt.

- En naturlig reaksjon  
Slik har det vært de siste syv årene, selv om jeg aldri har opplevd en dramatisk situasjon på et fly. Nå orker jeg ikke mer.

Derfor har jeg tatt turen til SAS' teknisk base på Gardermoen sammen med 26 andre flyredde kvinner og menn.

Flere virker nervøse. Det er jeg også. Bare det å komme på kurset er en belastning. Noen av dem har ikke fløyet på flere år.

- Det å være redd for å fly er en naturlig reaksjon på en unaturlig situasjon. Nesten hver dag på jobb treffer jeg mennesker som ikke er glade i å fly, sier Ellen Halvorsen.

Hun jobber til daglig som leder for kabinbesetningen i SAS.

«Skal jeg liksom bli bra på seks timer?»

- Mange av dere tenker nok: «Skal jeg liksom bli bra på seks timer?» Det er helt lov til å være skeptisk, sier Halvorsen.

- En blir ikke kurert av å delta på dette kurset, sier hun og utdyper:

- Dere er nødt til å jobbe med det dere

## FAKTA

### Disse tilbyr kurs

Ellen Halvorsen og Jørgen Bue arrangerer flyskrekkurs ved SAS' tekniske base på Gardermoen. Pris: 1800 kroner.

Widerø arrangerer flyskrekkurs på flere destinasjoner i Norge. Kurset går over to dager og avsluttes med en flytur. Pris: 4500 kroner.

Spesialsykepleier og kognitiv terapeut Janne Maj Back og Flykaptein Bjørn Nordtømme tilbyr ulike flyskrekkurs ved Norwegians lokaler på Gardermoen, blant annet ett som er spesielt utviklet for barn.

lærer. Jeg kan ikke si et magisk ord som gjør at dere blir kvitt flyskrekken.

For å håndtere frykt bør vi vite hvorfor vi reagerer som vi gjør. Frykt er en forsvarsmekanisme som skal varsle oss mot farer, men noen ganger gir den oss en falsk alarm.

- Har dere tenkt på at det kanskje ikke er situasjonen i seg selv som trigger frykten, men din tolkning av den?

#### Tre trinn: Slik håndterer du angsten

Uavhengig av hva frykten kommer av, eller i hvilken grad den kommer i, har de fleste flyredde det samme problemet. De vet ikke hvordan de skal håndtere angsten.

- Målet med kurset er å lære metoder som gjør at dere tar kontroll over angsten.

En av mestringsstrategiene Halvorsen lærer oss på kurset, handler om jevn bevegelse og takt. Den skal skape ro, orden, forutsigbarhet og balanse i hjernen. Denne øvelsen garanterer ikke at angsten forsvinner, men kan redusere symptomene, forklarer hun.

#### Slik gjør du øvelsen:

- Senk hodet for å skjerme deg fra eksterne inntrykk.
- Hold hendene på lårene, og pust dypt inn og ut én gang.
- Løft hodet opp. Hold hendene opp som om du holder hardt rundt et ratt. Si til deg selv: «Jeg tar kontroll.»
- Begynn å marsjere mens du teller eller sier en regle, for eksempel: «En-to, en-to, en støvel og en sko.»
- Si «stopp» og senk hodet.
- Så starter du på nytt. Repeter gang på gang til du føler at pulsen har senket seg,



Å klamre klamme hender til armlenet er et kjent trekk for folk med flyangst.



– Å være flyredd er et samlebegrep for mange ulike ting, sier Halvorsen.



Kurset ga Aftenpostens journalist verktøy til å håndtere angsten.

og at pusten er roligere.

● Når du slutter: Senk hodet, pust ut, løft så hodet og si: «Yes. Ferdig!»

#### Har det hjulpet? Jeg sjekket

Kurset går mot slutten. Det har vært en lang dag med mange inntrykk.

To uker senere testet jeg det ut i praksis da jeg fløy tur/retur Gdansk. I forkant jobbet jeg mye med mestringsstrategiene jeg lærte på kurset. Jeg visualiserte reisen på forhånd flere ganger, trente på jevn takt og bevegelse og kjøpte en håndmanual.

Det første jeg gjorde da jeg satte meg i flysetet, var å løse opp i kroppen for å forhindre å bli ansent. Så puttet jeg i ørepropper og satte på musikk. Jeg begynte å trampe og klemme på håndmanualen i takt med musikken. Jeg lot kroppen følge rytmen og gyngtet fra side til side samtidig som jeg sa «en-to, en-to, en støvel og en sko» inni meg. Om jeg følte meg litt dum der jeg satt? Ja.

Men man må selv finne ut av hva som fungerer for deg, sa Halvorsen under kurset. Og dette fungerte virkelig for meg.

Ved å fokusere på rytmen og tellingen, merket jeg ikke turbulensen like tydelig. Pulsen steg selvsagt litt, men jeg klarte å roe meg ned igjen. Jeg unngikk å bli stiv av skrekk og jeg begynte ikke å krisemaksimere. At noe så lite som bevegelse, skulle ha så stor betydning, er nærmest komisk. Hvorfor har jeg ikke gjort dette før?

Det var så deilig å kjenne på mestringsfølelsen da vi landet. Nå gruer jeg meg ikke like mye til neste flytur. Så til det store spørsmålet. Har flyskrekk-kurset kurert meg? Nei. Men det har definitivt gitt meg verktøy til å håndtere angsten min.

## FAKTA

### Tre tips før avgang

**Visualisering.** Lukk øynene og se for deg alle faser under reisen: at du ankommer flyplassen, at du går gjennom sikkerhetskontrollen til du går inn på flyet, under avgang, turbulens og så videre. Repeter dette flere ganger før reisen. Avslutt alltid med en god følelsen av å ha mestret reisen.

**Beregn god tid på reisedagen.** Stress er lite hensiktsmessig.

**Føler du deg uvel? Reis likevel.**

**Informer kabinpersonalet om at du er redd for å fly når du går om bord.**

**Heis skuldrene helt opp til øret og ned igjen, rist på armene, rull skuldrene, strekk armene opp i været og strekk på ben før du setter deg ned i flysetet.**

### Tre tips etter avgang

**1. Hva du retter oppmerksomheten mot** Ulykker, terror, vær og vind, turbulens, det tekniske i flyet og hva pilotene gjør, er ting du ikke kan gjøre noe med. Rett oppmerksomheten på hva du selv kan gjøre noe med. Jobb med det du synes er vanskelig.

**2. Hvordan du snakker med deg selv**

Ikke røm fra følelsene dine eller forsøke å overbevise deg selv om at du ikke er redd. Du skal håndtere følelsene. Si til deg selv: «Jeg er redd og hva gjør jeg nå?»

**3. Hva du gjør**

Når du gir den rasjonelle delen av hjernen noe å holde på med, som for eksempel å telle i takt og samtidig trampe med føttene, får den ikke tid til å tenke katastrofetanker.

Kilde: Ellen Halvorsen

SeniorLån  
– kun for deg  
over 60 år!

## Med SeniorLån i BN Bank får du mer å rutte med.



Med SeniorLån frigjør du verdier som ligger oppspart i boligen din. Pengene gir deg en mulighet til å gjøre det du selv ønsker, enten det er å reise mer, pusse opp, støtte barn/barnebarn økonomisk, eller noe helt annet.

#### DIN INNTEKT SPILLER INGEN ROLLE

SeniorLån er et låneprodukt for deg over 60 år hvor det ikke er krav om betaling av verken renter eller avdrag. Påløpte renter legges til lånet hver måned.

#### Vurderer du SeniorLån?

Ta kontakt med  
Judith-Karin Adolfsen  
eller Terje Ottesen  
på telefon 22 82 56 00



**BN Bank**

Les mer på [bnbank.no](http://bnbank.no) eller besøk oss i Senior Norges lokaler i Bygdøy Allé 5. Ring 950 05 794 for avtale.  
Eks: Nom. 4,45%, eff. 4,57%, kr 1 000 000, o/15 år, tot. kr 1 954 819