

# Hjälp mot flygrädslan

Kursen anordnas av Kalmar Flygklubb  
I samarbete med Kalmar Öland Airport

Kursledare:  
Margit Pennerup  
leg.alm.Sjuksköterska,  
spec. psykiatri,  
Privatpilot, styrelseledamot  
Kalmar Flygklubb

## Målsättning

Målsättningen är att ge kursdeltagare ökade kunskaper i flygoperativ verksamhet, (flyget och flygningens egenskaper, meteorologi, flygledningen, påverkan på kroppen) och bättre självförtroende i flygsammanhang.

Med hjälp av kognitiva strategier dämpa obehagskänslorna, öka kunskaperna kring vad som händer i kroppen vid flygning, ge metoder för stresshantering och mental träningsmöjlighet för att systematiskt minska eller eliminera din oro/rädsla som kan utgöra hinder för trygghet och harmonisk flygresa.

Målet är att avsluta kursen med en tur och returresa till Stockholm för de i gruppen som känner sig redo för detta!



*JJag kan flyga! Jag vill flyga!*

*"För fyra år sedan vågade jag inte hämta mina barn vid flyget!*

*Med hjälp av kunskaperna, kände jag vid kursens avslutning, att NU behöver jag inte vara rädd längre.  
I dag flyger jag gärna, snabbt och säkert till mina resmål ut i världen tillsammans med min familj."*

*A-M Johnson Färjestaden : Citat*

# Från flygrädsla till flygtrygghet

Visst skulle du vilja känna dig trygg och avslappnad när du flyger!

Undviker du situationer, arbeten, uppdrag eller semestrar som innebär flygresor?  
Det är en onödig begränsning!

Det spelar ingen roll vad som ligger bakom din rädsla/oro, eller hur du hanterar detta idag.  
Det viktigaste är att du vill få tillstånd en förändring!

Vi träffas på flygplatsen fyra helkvällar i grupper på 4 till 8 personer. Flygningen är ej medräknad.

Vi kommer arbeta för att hjälpa dig ersätta din flygrädsla med flygtrygghet och ge dig verktyg att använda i din process för att bättra på trygghetskänslan när du flyger. Vid flyg finns det inget mellanläge, antingen på planet eller inte.

Att jobba med sin rädsla är en process som tar olika lång tid. Fram tills det, du känner ökad grad av flygtrygghet kan de olika verktygen vara till din hjälp.  
Flygrädsla kan man ha av många olika anledningar. Det kan t ex. bero på tidigare händelser i livet eller obehag i samband med tidigare flygningar. En del av oss känner obehag i trånga utrymmen, av höga höjder, i hissar, känner av maktlösheten, avsaknad av kontroll, rädsla för att bli sjuk, att något kan gå sönder, vädrets inverkan mm.

I de flesta fall räcker det med att läsa igenom säkerhetsföreskrifterna för att komma över sin oro.

I andra fall behöver flygrädda få hjälp genom ökade kunskaper, om de flygoperativas systemen, vädrets-och vindens påverkan på flygningen, samt flygningens påverkan på människokroppen.

För att få bättre kontroll över din egen oro i flygsituationer behöver du även vetskap om vilka moment som tillhör en vanlig flygning för passagerare

I enstaka fall behöver man träffa och prata med en terapeut för att komma till rätta med underliggande problem, vilket vi inte kommer hinna med under våra fyra kurstillfällen.

Kontakt uppgifter:

<http://www.kfk.se>

[Hjälp mot flygrädslan](#)

Margit Pennerup  
0732021111  
[m@pennerup.net](mailto:m@pennerup.net)

