

Claustrofobie, hoogtevrees of angst voor neerstorten. Naar schatting iets meer dan 30 procent van de Nederlanders boven de 18 jaar heeft last van vliegangst. De Maastrichtse Kelsey Kerner heeft de vrees overwonnen en helpt nu namens Corendon voormalig lotgenoten.

door Nick Bruls | foto Loraine Bodewes

Met haar moeder naast zich en vader verderop in het vliegtuig beleeft de Maastrichtse Kelsey Kerner (23) in 2009 haar meest verschrikkelijke vlucht ooit. Zowel op de heenreis naar Turkije als op de terugweg is er eigenlijk niks aan de hand, maar Kelsey wordt geteisterd door de ene paniekaanval na de andere. „Het was de zesde keer dat ik vloog. Van mijn achtste tot mijn twaalfde had ik epilepsie. Blijkbaar heb ik in die periode een angststoornis ontwikkeld, waardoor ik bij elke beweging van het vliegtuig denk: o jee, de epilepsie is terug! Tot een maand na de vakantie in Turkije heb ik last gehad van het hyperventileren in het vliegtuig. Het onwerkelijke gevoel dat je in een film leeft, trok maar langzaam weg.”

Vijf jaar lang vliegt Kelsey niet. De volgende vakanties gaan naar Spanje en Italië. Met de bus. „Twintig uur... Met een wc die niet gepoetst wordt.” In 2014 schrijft de Maastrichtse studente gezondheidswetenschappen zich in voor de cursus tegen vliegangst van reisorganisatie Corendon. „Mijn vader wees me op een kortingscoupon in de ANWB-gids. Ik wilde er eerst niks van weten, maar mijn omgeving spoorde me aan het toch te doen.” En dus meldt Kelsey zich netjes in een hotel vlakbij Schiphol. „Bij de registratie zag ik een en al gespannen gezichten om me heen. We kregen van cursusleider Kelly Otte, zelf piloot, alles te horen over rusttijden van de vliegtuigcrew. Hij gaf ook een natuurkundige uitleg over turbulentie. Zittend op een skippybal showde hij op komische wijze hoe het mogelijk is dat een vliegtuig in de lucht blijft hangen. Voor wie het niet begreep, legde hij het nog eens uit, maar dan met een föhn en een pingpongballetje.”

Aan het einde van de dag gaan de cursisten daadwerkelijk de lucht in. Voor sommigen - ook voor Kelsey - is de gang door de sluis al een hel. „Die beweegt ook. Toen ik eenmaal in het vliegtuig zat, ben ik weer uitgestapt. Niet dat ik niet mee durfde, maar om nog een keer door die sluis tussen vertrekhal en vliegtuig te lopen. Achteraf hoorde ik dat ik een van de ergste cursisten was die ze bij Corendon ooit hebben gehad”, lacht Kelsey.

Dat is ook het eerste wat ze tegenwoordig zegt als ze zelf een cursusdag mee begeleidt. Nu ze zelf is geholpen, deelt ze haar ervaringen met lotgenoten, die uiteenlopende angsten hebben. „Voor turbulentie of neerstorten bijvoorbeeld. Of ze zijn claustrofobisch. Anderen durven de controle niet uit handen te geven, hebben trauma's overgehouden aan eerdere reizen of hebben hoogtevrees. Al deze angsten worden behandeld tijdens het psychologisch gedeelte. Op soms wel honderd cursisten zitten zo'n vijftien begeleiders. Ervaringsdeskundigen zoals ik, maar ook piloten, stewardessen en psychologen. Zij doen er alles aan om je van je vliegangst af te helpen. Is het gelukt en heb je

Een en al gespannen gezichten

reportage



Kelseys tips

- Zet foto's van je bestemming op telefoon of tablet, dan weet je waarom je de reis maakt.
- Neem bij het instappen een zware tas in de hand en hang er ook een op je rug. De focus ligt dan op de bagage en niet meer op de wiebelende sluis.
- Doe ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
- Neem een stressballetje mee.
- Doe een dagje Schiphol. Zie hoeveel vliegtuigen er opstijgen en landen en beseef hoe vaak zo'n vlucht helemaal goed gaat!

aan het eind van de dag een uurtje meegevlogen, dan krijg je een certificaat. En een brief, die je bij volgende reizen aan de bemanning kunt laten zien. Er staat in dat je een proefvlucht in een Boeing 737-800 hebt doorstaan. Ook wordt erin gevraagd of je, als dat mogelijk is, een kijkje mag nemen in de cockpit ter geruststelling. Bovendien weet de crew dat iemand aan boord is die vliegangst heeft gehad.”
Kelsey vliegt intussen weer de hele wereld

over. „Helemaal weg is de angst nog niet. Dat kan volgens mij alleen als je echt dagelijks in een vliegtuig zit. Maar ik ben wel alweer twee keer naar Turkije geweest. Echt, de wereld ligt aan je voeten als je durft te vliegen. Nu zou ik nog graag eens naar Curaçao gaan. Die plannen had ik al samen met mijn moeder gemaakt, maar zij is inmiddels overleden. Ik wil die reis toch maken. Twaalf uur lang in de lucht. Geeft niks, ik vind het tegenwoordig heel leuk om te vliegen.”