

### **Lektørdtalelse (10/44) 2 845 008 7 (V)**

**Flyskræk - og historien om psykologen, der ikke turde flyve.** - FADL. - 293 sider. - DK 13.17

#### **Anvendelse/målgruppe/niveau**

Bogen er skrevet til alle dem, som har flyskræk eller flyvefobi, men også til pårørende der har brug for viden om emnet.

#### **Beskrivelse**

Bogen handler om flyvefobi på mange planer. Mette Kroier, psykolog og bange for at flyve og Sanne Røhde, pilot er forfattere til bogen, og kender begge på forskellig vis til det med flyskræk. De besluttede sammen at skrive en bog om emnet, med ønsket om at give et personligt og professionelt billede af flyskræk ud fra et psykologisk og flyvemæssigt perspektiv. Det er der faktisk kommet en ganske spændende bog ud af. Den kommer rundt om mange emner såsom, hvad er flyskræk og hvordan man kan "flytte" angsten for at flyve til brug af fornuft i stedet for følelser. Den handler også om flyskræk ud fra et neurologisk perspektiv, og dermed hvad der faktisk sker i hjernen. Det er også en beskrivelse af Mettes historie om angsten for at flyve, og motivationen til at ændre det. Sanne fortæller om hvad en pilot laver, og hvordan hun planlægger en flyvetur fra hun møder ind om morgenen, ligeså vel om lastning, flyets opbygning (også om motorerne) brændstof, hvad mekanikere og teknikere og kabinebesætning laver, samt noget om nødlanding og nødsituationer. Til sidst beskrives forskellige metoder til afhjælpning af flyskræk.

#### **Sammenligning**

*Bliv din flyveangst kvit*, 1999 kommer nærmest.

#### **Samlet konklusion**

En meget grundig og informativ bog, som er skrevet i et let sprog og med en blanding af teori og historier fra det virkelige liv. Jeg tror, den kommer rundt om alt hvad man bør vide om flyskræk.

*Mette Fersum*