

Den luna di juli a termina otro training exitoso di **'Vliegen Zonder Angst'**. Pa di dos biaha e team di Psychological Services Wever a trece e training aki cu ta specialmente pa esnan cu ta experencia sentimentonan di miedo of angustia na e momento cu nan tin cu prepara nan mes pa un biahe den avion.

E biaha aki tawata tin un grupo di 6 participante cu tawata hopi motiva y anima pa participa. E aspecto mas sobresaliente tawata cu tur e personanan aki ta hendenan cu ta biaha den avion varios biaha pa anja y ta experencia miedo of angustia na momento di haci esaki. Tur di nan ta personanan cu ta gusta biaha, pasobra nan kier conoce otro paisnan, pero semper a hasi esaki cu jen di preocupacion, miedo y stress. Hopi di nan mester tuma algun tipo di medicamento prome of durante e vuelo pa nan drumi of pa nan por sinti nan mes mas relaha.

E meta di e training aki tawata tambe pa e participantenan sinja mas tocante nan mes y nan pensamentonan negativo cu ta hunga un rol na e momento cu nan ta bai bula den un avion. E participantenan a sinja tambe metodonan di relajacion pa baha e nivel di stress cu nan ta experencia na momento di biaha den avion.

Tambe nan a hanja informacion di Etienne Bergen, Ruben Croes y Jairo Dania (kende nan ta piloto den nan ora liber) tocante kiko precisamente ta pasa prome y na momento cu un avion ta bulando.



Tur e participantenan tawata hopi contento cu e training y hopi di nan tawata tin un biahe planea despues di e training pa nan por practica di biaha tur cos cu nan a sinja. Un parti tambe cu e participantenan a hanja hopi bon ta, cu porfin nan a bin topa un grupo di hendenan cu ta reconece e problema. Nan por a intercambia nan experiencianan cu otro y esey riba su mes caba tawata un ajudo hopi grandi pa e participantenan.



E training a wordo presenta door di sicologonan Shira Saraç-Essed y Lilah Maduro-Wever di PSW. Nos kier a gradici tur e participantenan y tur esnan cu di un of otro manera a juda nos pa hasi e training aki posibel un biaha mas.

