

Ny dansk app skal gøre flyveturen tryggere

En ny dansk app til mobiltelefoner og tablets skal være med til at gøre flyveturen tryggere. Appen er udviklet af Flytryk, der siden 1980'erne har udbudt kurser for folk med flyveangst eller flyskræk.

Appen indeholder blandt andet over tyve korte informationsvideoer, afslapningsøvelse, en fortegnelse over de mest anvendte flytyper, en interaktiv fly-model med forklaringer på den mest basale fly-mekanik samt et væld af artikler og illustrationer. Og det hele virker naturligvis offline eller i "flightmode", så appen også kan anvendes under flyveturen.

Flyveangst er en kombination af helt almindelige psykologiske reaktioner på en ualmindelig situation og uvidenhed og usikkerhed omkring, hvad der egentlig foregår i en flyvemaskine. I appen guider luftkaptajn Ulrik Pedersen sammen med psykolog Torben Kjeldsen brugeren igennem flyveturens forskellige faser og de mekanismer, der fremkalder angst. Eksempelvis gør appen op med skrønen om, at et fly kan møde "luft huller". Der kan ikke være et område i luften, hvor der ikke er noget luft. Til gengæld findes turbulens, som er luft i bevægelse; det er fuldommen normalt og ufarligt, og flyvemaskinen er konstrueret til det.

En Epinion-undersøgelse fra 2013 viste, at 36% af flypassagererne føler ubehag ved hele flyveturen og helt op til 68% af dem følte ubehag ved turbulens, start eller landing.

Ejer af Flytryk Ulrik Pedersen, der er pilot i SAS, understreger, at den nye app ikke kan kurere egentlig flyvefobi eller voldsom flyskræk. Men for den tredjedel af flypassagererne, der føler mildt til moderat ubehag ved flyveturen vil appen kunne give lindring:

- Flytryk-appen er et tilbud til de flypassagerer, der er utrygge eller lidt usikre på og derfor nervøse ved, hvad der foregår. Og så er der selvfølgelig også lidt til flyvenørderne, fortæller Ulrik Pedersen med henvisning til de 22 "flykort" med billeder og specifikationer på de mest brugte flytyper i international rutefart. På det mere praktiske plan viser kortene også, hvor flyets bedste pladser er.

Psykolog Torben Kjeldsen, der også medvirker på både Flytryk-appen og underviser på kurserne, håber at appen kan lægge en dæmper på tendensen til selvmedicinering med for eksempel alkohol blandt angste flypassagerer:

- Alkohol eller andre stoffer vil faktisk for langt de fleste forværre angstsymptomerne – og for de få, der har en effekt ud af det, vil der hele tide skulle mere til. Det er bedre at forberede sig, træne op til flyveturen og vide, hvad der foregår, fortæller Torben Kjeldsen, der har arbejdet med flyvning som psykolog gennem en årrække – blandt andet med rekruttering af piloter for forsvaret og for SAS.

Flytryk-appen er tilgængelig i Apples App store og på Google Play til henholdsvis iPhone/iPad og Android mobiler og tablets til lige omkring 50 kroner.

Appen er udviklet i samarbejde mellem Flytryk og journalisten Bernt Hertz Jensen, der har stået for mediedelen af projektet:

- Appen markerer, at den traditionelle selvhjælpsbog har fået en ny medieplatform. For et par år siden, ville vi have skrevet og trykt en lille 80-siders bog og solgt den for hundrede kroner. I dag kan du tage den med i lommen på flyveturen, og du behøver ikke at læse noget som helst. Til gengæld kan du se og høre, hvad det egentlig handler om og få det komplicerede gjort enkelt af folk, der har forstand på det og nøjes med at fokusere på det, der er vigtigt for dig, fortæller Bernt Hertz Jensen.

For yderligere information, kontakt Ulrik Pedersen på +45 32325307 mail: info@flytryk.dk