

Kurs i flygfobi



Skulle du vilja åka på semester men väljer att inte göra det p.g.a. flygrädsla?

Eller är det så att du flyger men tycker att det är otroligt obehagligt varje gång, och mår dåligt bara av tanken på att sätta dig på ett flygplan? Du är inte ensam.

Onsdagen den 20 april startar kbtgruppen en flygfobiträningkurs i grupp, ledd av erfaren leg. Psykolog med inriktning kognitiv beteendeterapi. Under sju sessioner kommer du att få gå igenom varför rädsla uppstår och hur du kan hantera den när den kommer. Du får stöd av de andra i gruppen och får övningar i stå-ut-strategier i att hantera jobbiga känslor och upplevelser under flygfärden. Efter det kommer du känna dig mer säker på vad du ska göra nästa gång du sätter dig i ett flygplan.

Kursens upplägg:

Träff 1 – Introduktion och målsättning.

Träff 2 – Kunskap om känslor och registrera känslor.

Träff 3 – Hantering av obehagliga känslor genom medvetenhet.

Träff 4 – Hantering av katastroftankar och orostankar.

Träff 5 – Undvikanden och förnuftsstyrda beteenden.

Träff 6 – Stå ut med det som känns i kroppen och exponering.

Träff 7 – Sammanfattning och vidare planering för exponering.

Möjlighet kommer att finnas att flyga tillsammans med psykolog i ett mindre flygplan efter avslutad kurs. Kostnaden för detta ingår inte i kursavgiften.

Pris: 7000 kr/deltagare



Kursledare: Leg. Psykolog KBT Sara Tellestam, flygfobiansvarig på kbtgruppen i Göteborg.

När, var, hur: En gruppssession på 90 minuter i veckan under sju veckor. Gruppens maxstorlek är 6 deltagare.

Kursstart: onsdagen den 20 april kl. 16.30-18.00. Därefter varje onsdag kl 16.30-18, 7 tillfällen.

Anmälan: Du anmäler dig till infogbg@kbtgruppen.se

Har du frågor om kursen? Ring 031-15 0080. *Välkommen!*

Vill du veta mer om kbtgruppen: www.kbtgruppen.se