

SLIP AF MED DIN *vandskræk*

Frygt for at drukne, at få hovedet under vand, ikke at kunne bunde, ikke at have kontrol. Der kan være mange grunde til vandskræk, men fobien kan overvindes på ganske få timer, mener en svømmeterapeut.

AF BRITT NØRBAK FOTO: FLEMMING NIELSEN



Ariann Larsson (tv.) får hjælp af svømmeterapeut Britt Via til at overvinde sin livslange vandskræk.

STOR OVERVINDELSE

Da Ariann blev voksen og stiftede familie, fik hun så småt lyst til at lære at svømme. Det var et stort irritationsmoment, at hun ikke kunne gå med sin familie ud i vandet, når de var på ferie. Hendes mand kender til hendes vandskræk, men da han er en habil svømmer, er det svært for ham at forstå, at Ariann kan være så bange for vand.

– Min mand forstår det ikke, men han er flink til at gå først ud i vandet, når vi er på ferie. Så tjekker han for mig, hvor langt ude jeg kan bunde. Begge vores voksne døtre svømmer, så det er kun mor her, der hænger bagud, smiler Ariann og tilføjer, at hun fik endnu mere lyst til at lære at svømme som voksen, fordi familien bor ved vandet. Da hun tilbage i 2008 faldt over en annonce fra svømmeterapeut Britt Via, klippede hun annoncen ud.

– Jeg var ikke klar til at konfrontere min vandskræk, så jeg gemte annoncen til et tidspunkt, hvor jeg følte mig klar til at komme over den hurdle. Det skete i år, så jeg kontaktede Britt Via, der har hjulpet

mig af med min vandskræk. På tre sessions har jeg lært både at flyde, svømme og træde vande, og det er virkelig stort.

BLIV ÉT MED VANDET

Det betyder meget for Ariann, at eneundervisningen består af afslappende og meditative øvelser i et varmtvandsbassin.

– Den første time var behagelig, fordi Britt gjorde mig tryk ved vandet. Hendes øvelser er ikke grænseoverskridende for mig, men de virker, og de giver følelsen af, at min krop er ét med vandet. Vandet er ikke længere en barriere for mig, og jeg er ikke bange for at drukne. Det er, som om jeg har åbnet op for vandet rent følelsesmæssigt. Første gang, jeg var ude på det dybe vand, var en god oplevelse, og jeg vil udnytte, at jeg nu kan svømme. Jeg vil i svømmehal, og da vi bor ved Øresund, vil jeg også morgenbade i havet hver dag – og jeg vil gå meget længere ud nu, siger Ariann.

Hun har endnu ikke fortalt sin mand og sine døtre, at hun har gået til svømmeterapeutisk eneundervisning.

VIDSTE DU
At omkring hver fjerde voksen lider af vandskræk.

Ariann Larsson har haft vandskræk hele sit liv. Da hun var omkring seks år gammel, var hun med sin far ved Furesø i Holte, hvor hun stod på en stor, glat sten. Ariann gled ned fra stenen og røg under vandet, og hun følte det, som om hun var ved at drukne. Hendes far hjalp hende op af vandet, men siden den dag holdt hun sig væk fra bølgerne.

– Da jeg som ung var på stranden med vennerne, gik jeg kun ud for at soppe. Jeg fortalte ingen, at jeg havde vandskræk, og jeg tror ikke, at de fandt ud af, hvorfor jeg aldrig var med ude at lege i vandet. Jeg gik på privatskole, hvor der ikke var svømmeundervisning, så jeg lærte aldrig at svømme. Jeg holdt mig generelt bare væk fra vand, fordi jeg var bange for at drukne, siger Ariann, 55.



– Det skal være en overraskelse for familien. I år skal vi på sommerferie, hvor vi skal bo på et hotel, der har swimmingpool, og denne gang beder jeg ikke min mand om at tjekke vanddybden for mig. Jeg vil bare svømme med ud sammen med ham. Jeg forventer et glædesudbrud fra mine voksne piger, og jeg tror også, at min mand vil glæde sig over, at han ikke skal sendes i forvejen, griner Ariann.

Hun har fortalt en del i omgangskredsen, at hun har overvundet sin vandskræk,

Vandskræk er ofte en reaktion på en tidligere dårlig oplevelse, der ikke er blevet bearbejdet.

og til hendes store overraskelse deler mange hendes tidligere frygt.

– Jeg har talt med flere, der har indrømmet, at de også har vandskræk i større eller mindre grad. De tror ikke, at man kan slippe af med vandskræk, men det er jeg et bevis på. Det er aldrig for sent at lære at svømme, men man skal øve sig og holde sine nye svømmekundskaber ved lige. For mig har det virket at finde en type svømmeundervisning, der er både blid og bestemt, så jeg føler tryk, selv når jeg bliver lidt presset.

KROPPENS CHOK

Britt Via har de sidste 9 år arbejdet som svømmeterapeutisk ekspert med begyndere og vandskrækkere. Som healer, coach og meditationsvejleder arbejder hun med indfølelse evner og er god til at analysere bevægelser. Det gør hende i stand til at lave individuelle øvelser til hver kursist.

– Ingen er født med vandskræk, og der ligger typisk et traume eller en dårlig oplevelse med vand til grund for vandskræk. Nogle ved slet ikke, hvorfor de har vand-

Eneundervisning

Få eneundervisning i rolige og afstressende omgivelser. Hun lærer kursister at svømme på en til tre gange. Et forløb hos svømmeterapeut Britt Via til voksne koster 2.500 kr. og børn fra 1.150 kr. i privat varmvandsbassin.

www.brittsvoem.dk

skræk, men en eller anden oplevelse har sat et chok i kroppen.

Det kan være, at man er blevet skubbet i havnen som lille, at de store drenge i skolen har holdt ens hoved under vand, eller noget helt tredje.

– Nogle er så bange for vand, at de frygter at få vand i ørerne i deres eget brusebad, så det er et stort problem at have vandskræk, især som voksen hvor det kan være meget tabubelagt, forklarer Britt Via. Hun har lært mange med vandskræk at svømme, både børn og voksne, invalide og autister. »



Ariann har haft vandskræk hele sit liv, men i år skal hun for første gang med familien ud at svømme.

Tips til vandskrækkere

- Du kan prøve at tage i svømmehallen uden at klæde om eller gå i vandet. Orienter dig i hallen: Hvor er omklædningen, hvor er varmtvandsbassinet osv. Sæt dig på en bænk og få overblik over svømmehallen.
- Spørg en ansat, hvornår på dagen der er mest stille og roligt, så du kan planlægge dit næste besøg efter det.
- Næste gang du skal i svømmehallen, kan det være med henblik på at komme ned i varmtvandsbassinet, men du skal kun gøre det, hvis du har lyst.
- Sæt dig i et hjørne af varmtvandsbassinet og hold fast i kanten.
- Prøv at skubbe lidt vand foran dig. Mærk hvordan vandet føles, og om du føler dig i balance.
- Øv dig i at komme op af vandet igen. Brug langsomme bevægelser, og hold gerne fast i kanten hele tiden, så du ikke mister balancen.
- Hvis det har været en god oplevelse for dig at sidde i varmtvandsbassinet, kan du gentage det en anden dag og måske bruge armene lidt mere i vandet, når du sidder ned. Får du lyst til mere, kan du kontakte Britt Via, der kan give dig eneundervisning.
- Gør ikke noget, du føler dig utryg ved.

– Vandskræk er en reaktion på en tidligere dårlig oplevelse, der ikke er blevet bearbejdet. Underbevidstheden får kroppen til at reagere og blive varsom, når den udsættes for vand, og man kan blive handlingsslammet eller få lyst til at flygte, fordi man er bange for at drukne.

Det er derfor et stort skridt for en vandskrækker at komme i svømmehal.

– Hos mig er hvert forløb individuel eneundervisning i et privat varmtvandsbassin. Jeg skaber en god kontakt til hver kursist, så personen kan mærke, at jeg er med hele vejen. Jeg arbejder psykologisk med hver kursist og bruger deres stærke sider til at udfordre dem positivt. De lærer at sidde ved bassinkanten og slappe af, uden at der sker dem noget. Nogle ser meget ængstelige ud i starten, men når de finder ud af, at de kan meget mere, end de troede, får de lyst til

mere. Jeg anerkender og roser dem, og så kommer gejsten. Undervisningen foregår som en leg, hvor vi arbejder sammen. Vi bruger ingen hjælpemidler, kun svømmebriller, forklarer Britt Via.

ALDRIG FOR SENT

Selv om op mod hver fjerde voksne lider af vandskræk i større eller mindre grad, er der ikke mange, der taler om det. Mange lader, som om de nyder at sidde og stege midt i solen på stranden uden at kunne tage en forfriskende dukkert.

– Jeg har mange kursister, der først gør noget ved deres vandskræk, når de er oppe i årene. Jeg har blandt andet 80-årige kvinder, der siger, at NU skal det være. Når de lærer at have kontrol og balance i vandet, forsvinder deres vandskræk, og de føler stor glæde og tilfredshed, når de lærer at svømme. Jeg lærer dem at blive ét med vandet, og den kontrol giver tryghed. Oplevelsen eller traumet, der udløste vandskrækken, ligger dog stadig derinde, og derfor skal kursisterne holde alt, hvad de lærer som voksne, ved lige.

– Vandskræk er en fobi, der kan overvindes. Det kræver mod og beslutsomhed, men til gengæld oplever mange tidligere vandskrækkere et øget selvværd, når de lærer at svømme. ■

Jeg holdt mig generelt bare væk fra vand, fordi jeg var bange for at drukne.

I næste nummer undersøger vi Breathology, og hvordan den rette vejrtækning kan øge din sundhed.