

Bliv vandskrækken kvit i en fart

- Jeg blev smidt i vandet af min far, da jeg var to år. Derfor går jeg kun i strandkanten, og aldrig i en svømmehal, men kurset har hjulpet mig, fortæller en af deltagerne på et vandskrækkursus på Hotel Marienlyst i Helsingør.

HELSINGØR: Inden længe lokker strandene og det varme havvand rundt kysterne.

Det er der mange der ser frem til, men der er også en del mennesker, der har et andet syn på det - nemlig de vandskrækkede for hvem det med at hoppe i bølgerne eller i et vandbassin, og få hovedet under vandet, absolut ikke er noget at se frem til - det er nærmest en trussel.

Men det er faktisk muligt at blive sin vandskræk kvit på kurser rundt omkring i det nordsjællandske og et tæt på som Hotel Marienlyst i Helsingør.

Det er den 39-årige svømmeinstruktør og healer Britt Andersen, der gennem flere år har gjort mennesker med vandskræk fortrolige med det våde element på kort tid.

Britt Andersen har kurser for både mænd og kvinder, og hun anvender også meditation ind imellem, da det ofte går galt med vejtrækningen, når en vandskræk bevæger sig ud på det dybe.

På kursus for børnenes skyld

- Jeg giver personlig, individuel svømmetræning, og gennem flydesøvelser og jeg oplever jeg ofte, at mine kursister overskrider grænserne og udvikler svømmefærdighederne - eller i det hele taget lærer at svømme, fortæller hun.

Det er mange forskellige årsager til vandskræk. De fleste har haft en ubehagelig oplevelse, da de var børn. De er enten faldet i vandet eller

er blevet skubbet af en voksen eller andre børn, og derved er vandskrækken opstået.

- Jeg blev smidt i vandet af min far, da jeg var to år. Derfor går jeg kun i strandkanten og aldrig i en svømmehal, men kurset her har hjulpet, fortæller en af deltagerne på holdet.

En anden af deltagerne fortæller at hun har meldt sig på kurset på grund af børnene. Det var pinligt at være i svømmehallen eller på stranden med dem, og så ikke kunne gribe ind, hvis der skete noget. Kurset har haft den betydning, at vedkommende nu sagtens kan svømme frem og tilbage i svømmehallen uden problemer.

Britt Andersen der har internetadressen www.brittsvoem.dk planlægger det næste vandskrækkursus i Helsingør til august, men hvis der er tilstrækkelig mange, der er interesserede, kan der måske etableres et kursus inden da.

Af Kenn Andersen
Foto: Jørgen J.K.



Man starter helt inde ved bassinkanten, hvor man kan bunde, og ingen bliver tvunget til at overskride grænser, før man er klar til det.



- Det gælder om at finde trykthed og velvære i vandet, fortæller svømmeinstruktør og healer Britt Andersen til venstre i billedet.

