

HUN KURERER DIN VANDSKRÆK

Efter tre sessioner i vandet sammen med en svømmeterapeut, kan de fleste flyde, træde vande og svømme

Af Flemming Krogh
flkr@stiften.dk

Host, hark.... hjælp! For folk med vandskræk kan en tur i et svømmebad være en ubehagelig oplevelse. Men det kan en svømmeterapeut råde bod på.

»Jeg lærer de fleste folk med vandskræk, at svømme efter tre sessioner med eneundervisning. Udover at kunne svømme, lærer de fleste også at træde vand og flyde, efter at jeg har været sammen med dem i et bassin,« siger svømmeterapeut Britt Via.

Svømmeterapeuten tilbyder enetimer til folk, som gerne vil opleve trygheden ved at komme i vandet, enten i private varmtvandsbassiner eller på hoteller, hvor de har faciliteter til det.

Nu kommer Britt Via til Aarhus, hvor hun indtager sig på Hotel Helnan Marselis, for at lære fra sig. Her

! KOM AF MED VANDSKRÆK

- Introduktion til hvordan du kommer af med din vandskræk, med svømmeterapeut Britt Via:
- Hotel Helnan Marselis Onsdag d. 20 april kl. 16.00-18.00
- Forløb på tre sessioner af 1,5 time: 2500 kr.

har hun tidligere arbejdet med folk i hotellets indendørs pool. I først omgang er hun på besøg på hotellet, for at fortælle om den måde, hun arbejder på.

»Tillid er utroligt vigtigt, når jeg skal hjælpe folk med vandskræk. Når jeg kommer til Aarhus, skal folk ikke have svømmetøj med. I første omgang handler det om, at folk kan møde mig og se en film, om hvordan det foregår. Hvis man har lyst til at få kureret sin vandskræk, kan man booke en enetime,« forklarer terapeuten.

Når Britt Via lærer folk at være trygge i vandet, bru-

ger hun ikke hjælpemidler. Træningen foregår i et lille varmtvandsbassin, hvor folk kan bunde.

»I starten skal man ikke kastes ud på dybt vand, selvom man har bælte og vinger på. Det giver sjældent en god oplevelse. I første omgang går man måske rundt i vandet, imens man prøver at bruge armene. Vi starter helt forfra.« Mange mennesker har vandskræk ifølge Britt Via, men de fleste kan slippe af med ubehaget ved at komme i vandet, efter tre enetimer sammen med Britt Via. Som regel ligger enetimerne i for-



På omkring fem timer kan de fleste slippe af med deres vandskræk, ifølge Britt Via. Foto: Privat

længelse af hinanden, med pauser undervejs, men man kan også vælge at dele dem over to dage.

Klar til ferien

Senere, når en person har været igennem forløbet, aftaler Britt Via at mødes i en

rigtig svømmehal.

»Vi plejer at bruge omkring en halv time, hvor personen ikke kan bunde. Herefter kan de fleste begå sig selv og træne videre,« fortæller Britt Via.

Både mænd og kvinder har haft glæde af enetimer-

ne, men børn kan også få hjælp.

»Jeg arbejder ofte med børn. Især op til sommerferien, er der mange som gerne vil have hjælp til at kunne komme i vandet, når de er sydpå.«