

FRA VAND SKRÆK TIL VAND HUND

Cirka hver fjerde dansker lider af en form for vandskræk. Mange tør ikke konfrontere deres fobi, men som denne historie viser, er der måske ikke så lang vej til et liv med vand, som de fleste vandskrækkere tror

Af Christer Steffensen
christer.steffensen@nordjyske.dk

Da Annette Wie var barn, svømmede hun ofte i en elv ikke langt fra sit barndomshjem i det vestlige Norge. I nærheden var der et vandfald, som hendes forældre ofte havde advaret hende mod at bade under.

Men en dag blev fristelsen for stor, og den 11-årige pige dristede sig til at svømme ind under det brusende vand. Hun husker ikke selv, hvad der skete, men vennerne har senere fortalt hende, at vandfaldet sugede hende ned under overfladen, og de så hende forsvinde i det mørke vand. Efter et stykke tid fik de øje på hende igen. Hun var bevidstløs og flød med strømmen med hovedet under vandet. Hendes fætter kastede sig ud i elven og fik hende bjerget op på bredden, hvor han gav hende kunstigt åndedræt og hjertemassage. - Da jeg vågnede på bredden, vidste jeg først ikke, hvor jeg var, men da jeg lidt efter lidt kom til mig selv, blev jeg klar over, hvad

der var sket, siger Annette Wie med et forlegent smil, der får hende til at ligne en 11-årig pige, der udmærket ved, at hun har gjort noget, hun absolut ikke må.

Og hun havde jo gjort noget, hun vidste, hun ikke måtte, så af frygt for at få skældud fortalte den lille pige aldrig sine forældre om ulykken, og hun fik derfor ikke sin oplevelse bearbejdet. Ifølge svømmeterapeut Britt Via kan den manglende bearbejdning godt være en medvirkende årsag til, at hun blev vandskræk.

- Fobien opstår som en reaktion på en dårlig oplevelse, som kroppen ubevidst prøver at flygte fra, siger hun og fortæller, at der ikke er nogen, der er født med vandskræk.

- Nogle ved ikke, hvorfra deres vandskræk stammer, men de fleste kan fortælle en historie om, hvordan de som børn har været ude for en traumatiserende oplevelse i forbindelse med en svømmetur, siger hun.

Nogle har måske oplevet at få hovedet holdt under vand. Andre tilhører den generation, der blev skubbet i haven, da de som børn skulle lære at svømme, mens andre igen har haft forældre, der har givet deres egen vandskræk videre til deres børn.

Op imod hver fjer-

de dansker lider af en eller anden form for vandskræk, men der er ikke mange, der ser deres frygt i øjnene og får gjort noget ved den, og ifølge Britt Via giver det dem en masse unødige begrænsninger.

- Der er rigtig mange, der affinder sig med deres fobi, fordi de ikke tror, de kan komme af med den, og det er rigtig ærgerligt, siger hun.

Tre lektioner nok

Mens Britt Via fortæller, svømmer Annette Wie frem og tilbage i det lille svømmebassin. Man kan ikke se det på hende, men siden hun for 40 år siden var tæt på at drukne under vandfaldet i den norske elv, har hun været angst for at svømme.

Selvom hun i hele sin barndom boede tæt på elven, hvor byens børn tilbragte mange timer i de norske sommermåneder, holdt hun sig efter ulykken på land, når vennerne legede i vandet. I mange år valgte hun at leve med sin fobi, og i sit voksenliv er hun blevet på drømmesengen, når familien har været på ferie, og hun har aldrig sat sine ben i en svømmehal. Men da hun blev tilrådet at svømme i forbindelse med genoptræning af en arbejds-skade, besluttede hun at konfrontere sin fobi og få hjælp til at komme af med den.

Britt Via har igennem de seneste ni år lært omkring tusinde vandskrækkere at blive fortrolige med det våde element. Hun har ikke et egentligt program at gå ud fra, men indretter undervisningen efter hver enkelt kursist, som hun kalder sine elever.

Hun har selv udviklet de metoder, hun bruger, for den 48-årige selvlærte svømmecoach har ingen egentlig uddannelse i den retning. I stedet har hun det, hun kalder "en god følelse af folk og deres behov", og kan på ganske kort tid fornemme, hvordan hun skal gribe hver enkelt kursists vandskræk an. Som regel skal der ikke mere end tre lektioner af en times varighed til, før de er blevet deres fobi kvit, og det overrasker mange.

- Nogle har jo ikke været i vandet i over 30 år, så det er rigtig stort for dem, at de faktisk kan komme af med deres vandskræk efter så kort tid, siger

Britt Via.

Hun planlægger altid et forløb ud fra den enkelte kursists individuelle behov.

Kom ud af busken

Når de har talt sammen, og kursisten har fortalt om sit problem, aftaler de at mødes til den første lektion i et varmtvandsbassin i en svømmehal, som Britt Via lejer i den time, en lektion varer, så de kan være alene.

- Hvis kursisterne føler sig utrygge, bliver de som en sten i vandet, og derfor er det vigtigt, vi ikke bliver forstyrret af andre badende, siger hun.

Den første lektion går med at blive fortrolig med vandet, hvilket i sig selv kan være svært.

- Første gang vi mødtes i svømmehallen, var jeg rigtig nervøs, men jeg følte mig hurtigt tryk ved Britt, og til min store overraskelse kom vi faktisk også i vandet, siger Annette Wie med slet skjult stolthed i stemmen, mens hun står i poolen med albuerne på bassinkanten.

Langsomt giver hun slip fra kanten og lader sig flyde baglæns ud i vandet. I mange år var det en utopisk tanke for hende, men de blot tre lektioner, hun har haft sammen med Britt Via, har gjort underværker.

- Det er virkelig dejligt, siger Annette Wie med et veltillfreds smil, da hun efter en lille time i vandet igen står på kanten med håndklædet omkring sig.

I de seks måneder, der er gået, siden hun besluttede sig for at få gjort noget ved sin vandskræk, har hun lært både at flyde, træde vande og svømme. For folk, der ikke har haft vandskræk inde på livet, kan det lyde banalt, men for en som Annette Wie, der stort set ikke har haft en badedragt på i 40 år, er det en stor bedrift, og at sige, hun er stolt af sig selv, er en underdrivelse.

- Det havde jeg end ikke turdet drømme om for bare et halvt år siden. Jeg er stolt af mig selv og rigtig glad for, at jeg langt om længe fik mig taget sammen til at få gjort noget ved min vandskræk. Det eneste, jeg fortryder, er, at jeg ventede så længe, og jeg vil opfordre andre, der har de samme problemer, til at komme ud af busken og få gjort noget ved det, slutter hun.

Hjælp til selvhjælp

DU KAN prøve at tage i svømmehal 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 utryk ved.

Kilde: Britt Via



Hjælp udefra

HYDROFOBI ER vandskræk og betyder angst for eller stort ubehag ved at bade i et hav, en sø, en svømmehal eller lignende.

CIRKA HVER fjerde dansker lider af vandskræk i større eller mindre grad.

DER ER ingen grund til at vente med at konfrontere sin vandskræk - den bliver ikke mindre med årene.

DEN LOKALE svømmeklub kan hjælpe med råd og vejledning om vandskræk.

DE FLESTE svømmeklubber har hold, der er målrettet folk med vandskræk.

PÅ WWW.DGI.DK kan man søge efter en svømmeklub i sit eget nærområde.

HOLD ØJE med lokalavisen, hvor svømmeterapeuter ofte annoncerer.

Britt Via lærer sine kursister at tackle deres vandskræk. På blot tre lektioner lærer hun dem både at flyde, træde vande og svømme.
Foto: Martin Damgård