

# Hop trygt i vandet

**VAND.** Britt Via hjælper mennesker, der er bange for vand, af med skrækken.

AF MORTEN FRIIS OUTZEN

morj@berlingskemedi.dk

**VANDGLAD:** For vandhunde og svømmere kan det være svært at forstå, at man kan være bange for vand. Men nogle har skrækken, og for dem kan det virke fuldstændig uoverstigeligt, at forestille sig andet end at soppe i vandkanten eller soppebassinet.

Der er dog hjælp at hente. Britt Via er svømmeterapeutisk ekspert - ja, det lyder måske som en »vandvittig« titel - men det er faktisk, hvad hun er.

Torsdag 19. april kl. 17.00-18.00 fortæller hun i DGI Byens Vandkulturhuset om, hvordan man kan komme vandskrækken til livs, og hvordan hun arbejder individuelt med hver enkelt med motiverende øvelser.

Normalt skal der ikke mere end tre sessioner til, før vandskrækkere har lært at svømme.

»Mange er bange for den gamle skrappe svømmelærer, som deres møde med engang ikke forløb så godt. Det betyder derfor meget for den enkelte at møde mig som person, da



**Britt Via (bagest) kan hjælpe dig af med din vandskræk. Privatfoto**

de jo skal bevæge sig udover deres grænse ved vandskræk og skal være sikre på at finde tillid til mig, så trygheden er i orden,« fortæller Britt Via.

De fleste lærer ifølge hende at svømme efter 1-3 sessions med eneundervisning. Nogle får jeg alle tre sessioner på en gang, hvis de kommer langvejs fra, og næsten alle både flyder, træder i vande og svømmer derefter.

At det er en stor barriere at overvinde vidner beretningerne fra mange af Britt Vias tidligere deltagere.

»De fleste er lang tid om at tage kontakt til mig. De skal samle mod. Flere fortalte, at de havde læst en artikel i avisen, klippet den ud - og så gemt den artikel i op til to år, før de tog kontakt. Derfor prøver jeg nu at stille op foran en større gruppe,« siger hun.

Op mod hver fjerde har en usikkerhed overfor vandet og det at svømme.

Hun opfordrer alle med vandskræk til at kigge forbi for at få indblik i undervisningen og lære hende lidt at kende,

Interesserede er velkomne til at møde op i det anførte tidsrum, og man må meget gerne tilmelde sig på forhånd på mail til: [britt@brittsvoem.dk](mailto:britt@brittsvoem.dk)