

Fra vandskræk til vandhund

Hver fjerde dansker lider af en form for vandskræk - men traumerne kan bearbejdes

LIDER DU af vandskræk og irriterer det dig, så har du chancen for at få gjort op med din fobi, når svømmeterapeuten Britt Via indtager svømmesalen på Scheelsminde Hotel torsdag i næste uge - 18. april fra 16-17.30.

Gennem de seneste ti år har hun bearbejdet de traumer, der ligger bag mange folks vandskræk - og har da også tidligere gæstet Aalborg.

For set gennem svømme-terapeut Britt Via svømmebriller opstår vandskræk som en reaktion på en dårlig oplevelse, som kroppen ubevidst prøver at flygte fra. Og den reaktion kan man bearbejde.

- 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 havnen, da de som børn skulle lære at svømme, mens andre igen har haft foræl-

dre, der har givet deres egen vandskræk videre til deres børn.

Op imod hver fjerde 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.

For der er ingen, der er født med en skræk for vand.

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.

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.

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 leder 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.

