

Britt hjælper dig fri af vandskræk: Jeg elsker at gøre folk til glade vandhunde



Britt Via er svømmeterapeut med 18 års erfaring i at undervise vandskrækkere i at give slip på deres frygt. Foto: PR

I svømmebassinet i Charlottet haven på Østerbro mødes mennesker, som er fælles om at være bange for vand, og det kan svømmeterapeut Britt Via hjælpe dem med at lave om på.

17. jul. 2020 kl. 14:07

Sommer, sol og varme giver lyst til en tur i poolen eller havet, men ikke alle har glæde ved en svalende dukkert på en varm sommerdag.

- Der er faktisk mange mennesker, som lider af vandskræk, og det er jo en fobi. Det kan jeg hjælpe dem af med gennem rolig individuel vandtræning og støtte, siger svømmeterapeut og mental healer Britt Via.

Hendes undervisning er vandterapi, hvor kursisterne over tre sessioner af en times varighed, kommer af med deres negative oplevelser med vand.

- Mine kursister lærer, at det er dem selv, der kan styre, hvordan de har det, når de er i vandet. Det er vigtigt at kunne nyde at være i vandet og stole på at man kan svømme uden frygt, siger Britt Via.

“

Det er vigtigt at kunne nyde at være i vandet og stole på at man kan svømme uden frygt

”

Hendes undervisning starter med enetimer i et varmtvandsbassin, hvor kursisten lærer at blive tryk ved vand med hjælp af nydeøvelser, leg og teknik. Det er lettere at overvinde sin angst, når man føler sig tryk og går i vandet med et smil, forklarer Britt, der også bruger intuitionen og sine evner som healer i undervisningen. Det giver hende en god fornemmelse af den person hun arbejder med, og hvordan hun bedst kan hjælpe denne af med vandskrækken.

- Mit undervisningsprogram består af øvelser, som jeg har udviklet og finjusteret gennem årene. Der er ikke behov for hjælpemidler til at udføre øvelserne udover måske en plade og et par svømmebriller, siger Britt, som i mere end 18 år har undervist vandskrækkere i at give slip på deres frygt. Hendes kursister er både børn og voksne i alle aldre.

Angsten for at drukne

Hun fortæller, at der blandt kursisterne er en del ældre, der i tidernes morgen er blevet skubbet i havnen af en skrap svømmelærer for at lære at svømme og derfor aldrig er gået i vandet siden.

- De får heldigvis ofte svømmeglæden tilbage, når de på en god og rolig måde får vænnet sig til vandet igen og lært at stole på at de sagtens kan lære at svømme.

Jeg underviser en del børn, som er blevet forsømt eller har været ved at drukne i en overfyldt svømmehal, fordi de har manglet svømmeundervisning. Dem gør jeg til glade vandhunde allerede ved første session.

Derudover underviser jeg mennesker med forskellige mén og diagnoser, som måske kun at kunne bevæge nogle led. Jeg har også autister og blinde på mine hold. Det er en stor glæde for mig at kunne give dem glæden ved at flyde i vand, siger Britt Via.

Svømmeglæden skal genopdages

Hun forklarer, at der er to former for vandskræk. Der er dem, der slet ikke tør gå i vandet, og så er der dem, som er rigtig bange, når de ikke kan bunde. Ifølge Britt har ca. hver fjerde dansker nogle usikre svømmefærdigheder eller slet ingen.



Undervisningen foregår i varmtvandsbassin og i starten som enetimer, hvor kursisten stille og roligt gøres tryk ved vand. Foto: PR

Årsagerne til vandskræk kan være mange og skal ofte søges i oplevelser længere tilbage i tiden. Det kan skyldes, at man som barn har haft hovedet under vand og følt at man ikke kunne få luft eller at man har været i havet, hvor man ikke kunne bunde. Skrækken for vand kan også være udløst af et uheld som baby.

- Nogle mennesker kan huske den oplevelse, der udløste deres vandskræk, andre kan ikke huske det. For mig er det ikke vigtigt om folk kan huske det eller ej. Jeg lærer dem det hele fra start igen og på en god motiverende måde, som passer til min kursists tempo og personlighed, siger Britt Via.

Interessen for vand har Britt altid haft. Hun mener, at den stammer fra hendes far, der også var glad for vand.

- Jeg elsker at være i vand og kender mit våde element. Jeg har helt fra barndommen lært voksne at svømme – også min lillesøster dengang hun skulle lære at svømme. Det er helt naturligt for mig at finde glæde i vandet, og det er en glæde, jeg elsker at give videre til andre, siger Britt Via.

Få mere info om undervisning mod vandskræk på www.brittsvoem.dk