

# Vink farvel til din vandskræk

**VANDSKRÆK:** På fredag kan du møde svømmeterapeuten Britt Via i Højme Svømmehal



TEKST: JENS NICOLAISEN

jeni@uao.dk

**HØJME:** Sommeren er over os, og badevandet nærmer sig en temperatur, hvor det frister andre end vinterbaderne. Men når sommersild og strandløver kaster sig ud i bølgen blå, så vælger en del at blive på land, for de har vandskræk.

Ærgerligt for dem, men nu er der råd at hente, for på fredag fra klokken 15.00 til 18.00 kan de

møde Britt Via der er ekspert i at give vandskrækkere mod på en tur i vandet.

- Ud fra erfaring ved jeg, at mange af mine klienter ønsker muligheden for at tale med mig omkring vandskræk.

De fleste tager ikke kontakt til mig før efter cirka to år efter, at de har læst en artikel om mig, som de har haft klippet ud.

Derfor stiller jeg nu op for denne store gruppe, som faktisk er hver fjerde, der har en usikkerhed med vandet, fortæller Britt Via, der i forhallen vil fortælle lidt om sine metoder, vise film og svare på spørgsmål.

## Øvelser i fred og ro

Britt Via har haft succes med at lære folk med vandskræk at svømme på tre sessioner. De foregår som regel som eneundervisning i varmtvandsbassiner.

- Næsten alle både flyder, træder i vande og svømmer bagefter,

siger vandeksperten.

- Jeg arbejder meget logisk, og da jeg også har empatiske evner, så kan jeg mange gange fornemme, hvordan folk har det og hjælpe dem derefter.

Der er ingen andre i svømmehallen, så den enkelte kan i fred og ro fordybe sig i øvelserne og koncentrere sig, siger hun.

## Flyder efter halv time

Mange af de vandforskrækkede mennesker, som Britt Via møder, har haft en dårlig oplevelse med en skrap svømmelærer en gang. De har forsøgt at lære at svømme med bælte og vinger med svigtende held, og nu er tilliden og lysten til det våde element pist væk.

Så Britt Vias opgave er, at få folk til at bevæge sig udover deres grænse ved vandskræk og ned i bassinet igen. Bælter og vinger er der ingen af. Hun bruger plader, og i de fleste tilfælde kan den enkelte flyde efter en halv time.



★ - Det er en god mulighed for at møde mig og få indblik i min undervisning, hvor jeg arbejder terapeutisk og individuelt med hver enkelt klient, siger Britt Via, der kan dokumentere sine gode resultater. PRIVATBILLEDE



★ På fredag er der ingen risiko for at møde det våde element. Men skulle der være folk med ønske om at gå sommerferien i møde uden vandskræk, så har Britt Via mulighed for at give eneundervisning i Højme Svømmehal på lørdag den 25. juni fra klokken 7.00 til 12.00. PRIVATBILLEDE