



# Kurerer vandskræk



Det ser meget naturligt ud, men for Lone er det revolutionerende at kunne flyde. Under Britt Andersens vejledning er det lykkedes at overvinde den Vandskræk, hun har lidt under, siden hun var 10år.

**Britt Andersen har stor succes med at gøre folk med vandskræk fortrolige med det våde element. Hun vil nu starte sine alternative vandskræk-kurser i Glostrup Svømmehal.**

I vandet ligger Lone og flyder rundt. Umiddelbart er det jo ikke en speciel aktivitet i en svømmehal, men for Lone er det revolutionerende. Hun er en voksen kvinde, men har

siden hun var barn lidt af vandskræk. Årsagen til hendes vandskræk skyldes et chok. Da hun var ti år gammel blev hun smidt ud på det dybe vand i en svømmehal og var ved at drukne.

- Siden har jeg ikke turde lægge mig ned i vandet og kan ikke svømme. Jeg har altid elsket vand, så det har føltes som et stort savn hele livet, siger Lone.

Hun har prøvet flere kurser

uden held. Men allerede efter anden gang hos Britt Andersen lærte hun at flyde.

- Hun er god til at skabe tryk omkring en og følge ens temperament, siger Lone.

Britt Andersen har siden hun var barn undervist andre i at svømme.

- Jeg har lavet alt fra baby-svømning til pensionistidræt. Men konceptet med vandskrækkurser er noget nyt, jeg har startet i år, siger Britt

Andersen.

Britt Andersen bruger sin fascination af det alternative i sine kurser.

- Jeg bruger nogen af de metoder jeg har lært fra healing og meditation. Det er helt naturligt. Der er ikke noget mystisk der. Det er bare spørgsmålet om at bruge sin indfølelse - hele tiden vide, hvor personen er henne og så få ham eller hende til at overskride egne grænser, næsten uden de mærker det, siger Britt Andersen.

Hendes kursister er alle fra teenagere 80 årige.

- Jeg har haft en 80årig som kursist. Hun havde været vandskræk hele sit liv, og hun ønskede at overskride den grænse. Det lykkedes. Ellers kan man sige, at mine kursister er folk i en alder, hvor man normalt ville have lært at svømme. Nogen har besluttet vandskræk, som for eksempel kommer af et chok - ligesom i Lones tilfælde. Det kan også bare være voksne, der aldrig har lært at svømme, siger Britt Andersen.

Britt Andersen har indtil nu kun lavet sine kurser i Charlottenlund, men nu vil hun gerne starte kurser i Glostrup Svømmehal mandag og onsdag mellem 13 og 14.

Man kan finde flere oplysninger om kurserne i Glostrup Svømmehal.