

Når vand er hovedfjenden

Vandgang: Selv folk med panisk angst for vand kan komme ned i bassinet, når Britt Andersen holder vandkrækkurser i Øbro-hallen

AF ULSICH WOLF

40-årige Lone har lidt af angst for at komme under vand og slippe bassinkanten i 30 år. Siden hun som 10-årig blev smidt ud på dybt vand under leg, har hun simpelthen ikke turde overgive sig til det våde element.

Men denne fredag middag står hun sammen med Britt Andersen i Øbro-hallen for at deltage i et helt nyt vandkrækkursus. Hun synes det er på tide, at komme af med sin vandkræk.

Hun har taget sin svømmeplade med og selvom hun kun har gået på kurset en måned, føler hun, at hun har fået meget ud af det.

"Det er ikke nogen skam ikke at kunne svømme og især i mit tilfælde er det bare om at komme i gang. Jeg har gået på kurser før, men det har ikke givet noget. Men her føler jeg, at der sker noget," siger Lone.

Det er metoden, der gør

at der sker fremskridt, er underviseren Britt Andersen overbevist om.

Vi leger det ind

Den 39-årige svømmeinstruktør og tidligere sekretær i Kildeskøjhallen er i dag alene med Lone, som har gået på et af de andre kurser Britt har. Holdet er Østerbro er endnu så nyt, at der endnu ikke er fastsat en dato på holdet. Men begge er enige om, at det er en god anledning til at prøve hallens faciliteter af og samtidig stå frem og fortælle hvad kurserne er for noget.

"Vi arbejder med tryghed og tillid. Vi leger det ind, men har også perioder med noget hård træning, så svømmefærdighederne kommer i orden," siger Britt Andersen. Hun har undervist vandkrække personer siden marts i Gentofte, men vil nu tættere på byen for at få fat i de mange mennesker, der går med vandkræk i kroppen, men ikke tør stå frem og fortælle om det.

Et tabu

Både Britt og Lone er enige om, at vandkræk er et tabu.

"Jeg har valgt at stå frem, for der er mange der har det

som mig og de synes det er pinligt. Men jeg kan forsikre om, at det er dejligt," siger Lone, der nu har lært at flyde selv. Forleden dag svømmede hun endda selv brystsvømning, indtil hun opdagede, at hun jo slet ikke turde den slags.

"Det er nogle psykiske barrierer der skal overskrides, men det kommer," siger hun med overbevisning i stemmen.

Undervisningen foregår i varmtvandsbassinet bagest i hallen, hvor kursisterne er alene, så de ikke gøres mere nervøse ved andre menneskers tilstedeværelse eller plasken rundt.

"Der er normalt 6-8 personer på holdene. Det er et passende antal. Så er det også lettere at styre," siger hun og lægger hånden under nakken på Lone, der ligger og flyder i vandet med hænderne på bassinkanten. Så snart hun begynder at flyde ud, griber hænderne febrilsk efter kanten.

"Jeg får den her klump i halsen, så snart jeg slipper. Men det bliver langsomt bedre, det kan jeg mærke," siger Lone, da hun har fået pusten igen.

Til stranden

Britt er også fortrøstningsfuld med hensyn til



Lone på 40 år har siden hun blev smidt i vandet som 10-årig været bange for vand. Men nu vil hun gøre noget ved sin vandkræk hos Britt Andersen, der siden marts har undervist vandkrækkere.

FOTO: PERHILLE HOV ERIKSSON

sin elev.

"Hun skal nok lære det. Vi skal bare arbejde med de psykiske ting, der blokerer, så har hun fat i det," siger Britt og aftaler på stedet en tur til stranden til sommer. Det glæder Lone sig også til.

"Jeg vil jo gerne på stranden eller i svømmehallen som alle andre. Så til sommer svømmer jeg selv rundt

ved havet, det er jeg sikker på," siger hun.

Indtil nu er holdet i Øbro-hallen ikke stort. Men Britt Andersen håber, at kunne nå ud til endnu flere ved skiftet til den store københavnske hal.

"Jeg vil jo gerne hjælpe folk med det problem. Det er det hele værd, når man ser deres glæde over at have overvundet sig selv. Og det

kan lykkes, vi giver os god tid og presser ikke på. Så lærer de allerfleste det," siger Britt Andersen inden hun må koncentrere sig om Lone i vandet. Om 45 minutter er Lone lidt tættere på sin store drøm. At tage til stranden med vennerne og svømme rigtigt.