



# Lørdagsliv

Populære tyvekoster 2  
Hue til studenten 12  
Tre danske brætspil 16  
Jordbærdesserter 22

## Vandskræk

Genfind glæden ved vandet  
Side 4

Foto: Joachim Adrián



# Kvit din angst for bølgen blå

Vandskræk er hverken medfødt eller uhelbredeligt. Du kan opdage glæden ved vand med ro, koncentration og hjælp fra specialister.

## SVØMMEUNDERVISNING KRISTINE KORSGAARD

**V**and. Er det noget, du forbinder med en streng svømmelærer, der binder dit korkbælte for bagefter at kaste dig sprællende og hjælpeløs ud på det dybe? Eller noget koldt, der altid gav dig blå-lilla læber og klaprende tænder? Eller noget, de store drenge kunne holde dit hoved under?

Slap bare af, det er helt normalt. Antallet af udbudte kurser mod vandskræk vidner om, at rigtig mange danskere bliver siddende på stranden, når andre går i vandet. Og i langt de fleste tilfælde skyldes frygten en ubehagelig oplevelse i barndommen.

### Vandskræk kan smitte

Psykolog Erik Kromann har behandlet folk for vandskræk og andre fobier i 25 år. Han mener, at vandskræk altid er en reaktion, man har tillært sig af den ene eller den anden grund.

»Vi har jo alle sammen indledt livet med at ligge og svømme rundt inde i vores mors mave. Størstedelen af dem med vandskræk har på et tidspunkt oplevet at være tæt på at drukne eller været udsat for en anden skræmmende oplevelse med vand. Det betyder, at de altid vil forbinde vand med noget farligt og ubehageligt. Angsten kan også skyldes, at man som barn har set en forælder eller andre være bange for vand. På den måde kan det nærmest smitte«, forklarer Erik Kromann.

En måde at overvinde sin angst på er at melde sig til et svømmekursus specielt for folk, der er bange for vand. Britt Via er svømmeterapeutisk instruktør og har specialiseret sig i at undervise dem, hun kalder vandskrækkere. Eleverne findes i alle aldre, men er oftest oppe i 40'erne eller ældre, og der er cirka lige mange mænd og kvinder, som beder om hendes hjælp.

»Når folk ringer til mig, har de tit haft mit nummer liggende i flere år, men ikke kunnet tage sig sammen til at gøre noget ved det. Det kræver en enorm overvindelse for dem«, siger Britt Via, der selv blev kastet i havet som barn, men fik bearbejdet den vandskræk, det medførte.

»Mange af dem indleder med at sige, at de er sikre på, at jeg aldrig har haft en elev, der var så vandskræk som dem. Men jeg kan altid berolige folk med, at jeg har haft nogen, der var værre«.

### Som at svømme i en skål grød

Selv personer med alvorlig vandskræk kan lære at svømme under de rette omstændigheder og med en dygtig instruktør. Når Britt Via underviser, lægger hun vægt på, at vandet er varmt – mindst 32 grader – og bassinet skal være frit for pjaskende teenagere og andre svømmere. De

“  
Mennesker med vandskræk ved slet ikke, hvordan vand føles, eller hvordan man skal bevæge sig i det. Det svarer til, at vi andre skulle lære at bevæge os i en skål grød eller flødeskum  
Britta Via

fleste af Britts elever kan svømme allerede efter tre omgange svømmeterapeutisk eneundervisning a halvtanden time.

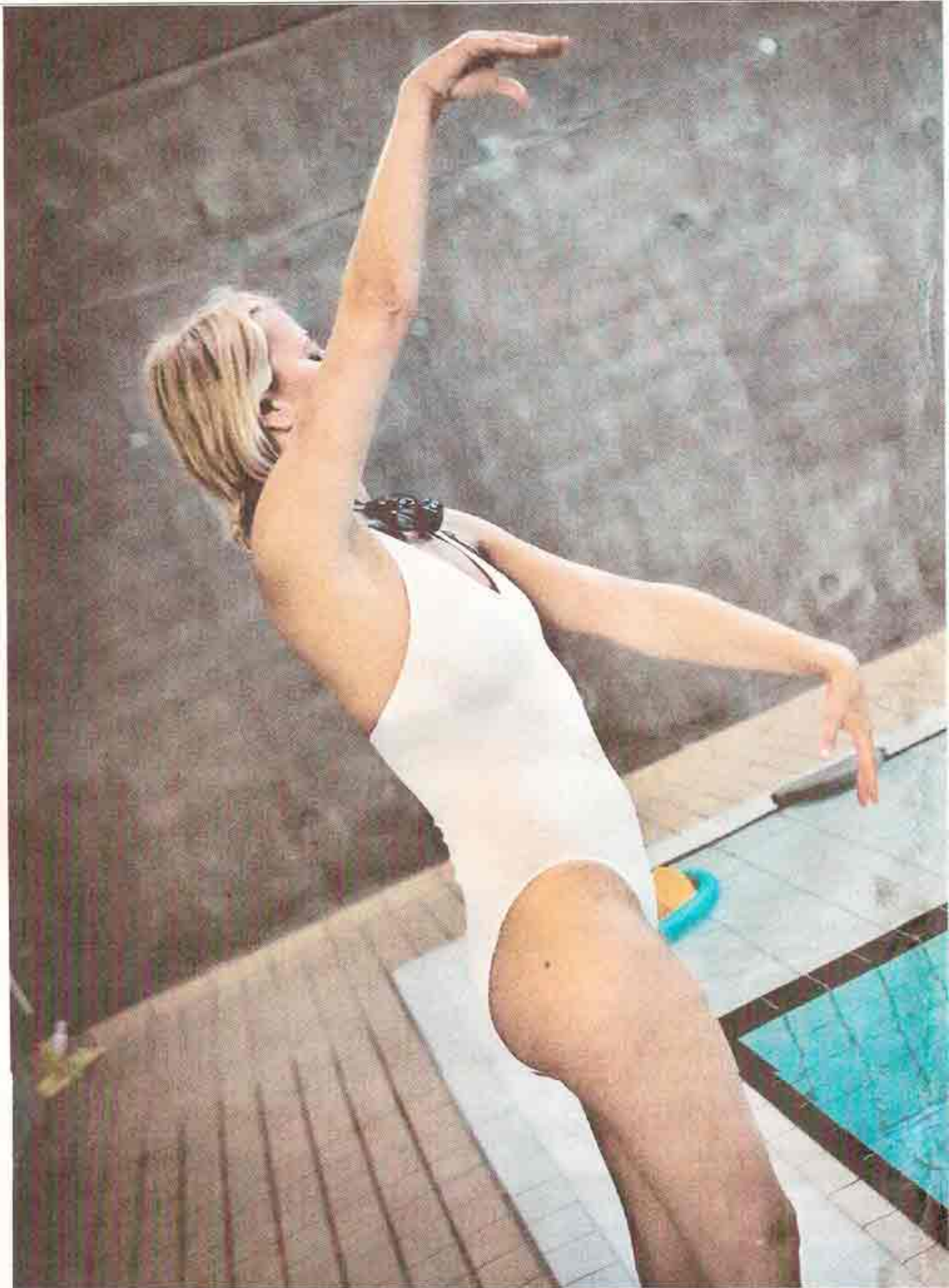
»I første omgang handler det om at lære vandet at kende. Mennesker med vandskræk ved slet ikke, hvordan vand føles, eller hvordan man skal bevæge sig i det. Det svarer til, at vi andre skulle lære at bevæge os i en skål grød eller flødeskum«, forklarer Britt Via.

Derfor går mange af de indledende øvelser ud på at mærke, hvordan det føles at bevæge sig i vandet på forskellige måder, og hvad der sker, når man trækker vejret ind og ud. Noget af det første, eleverne lærer, er at flyde og træde vande.

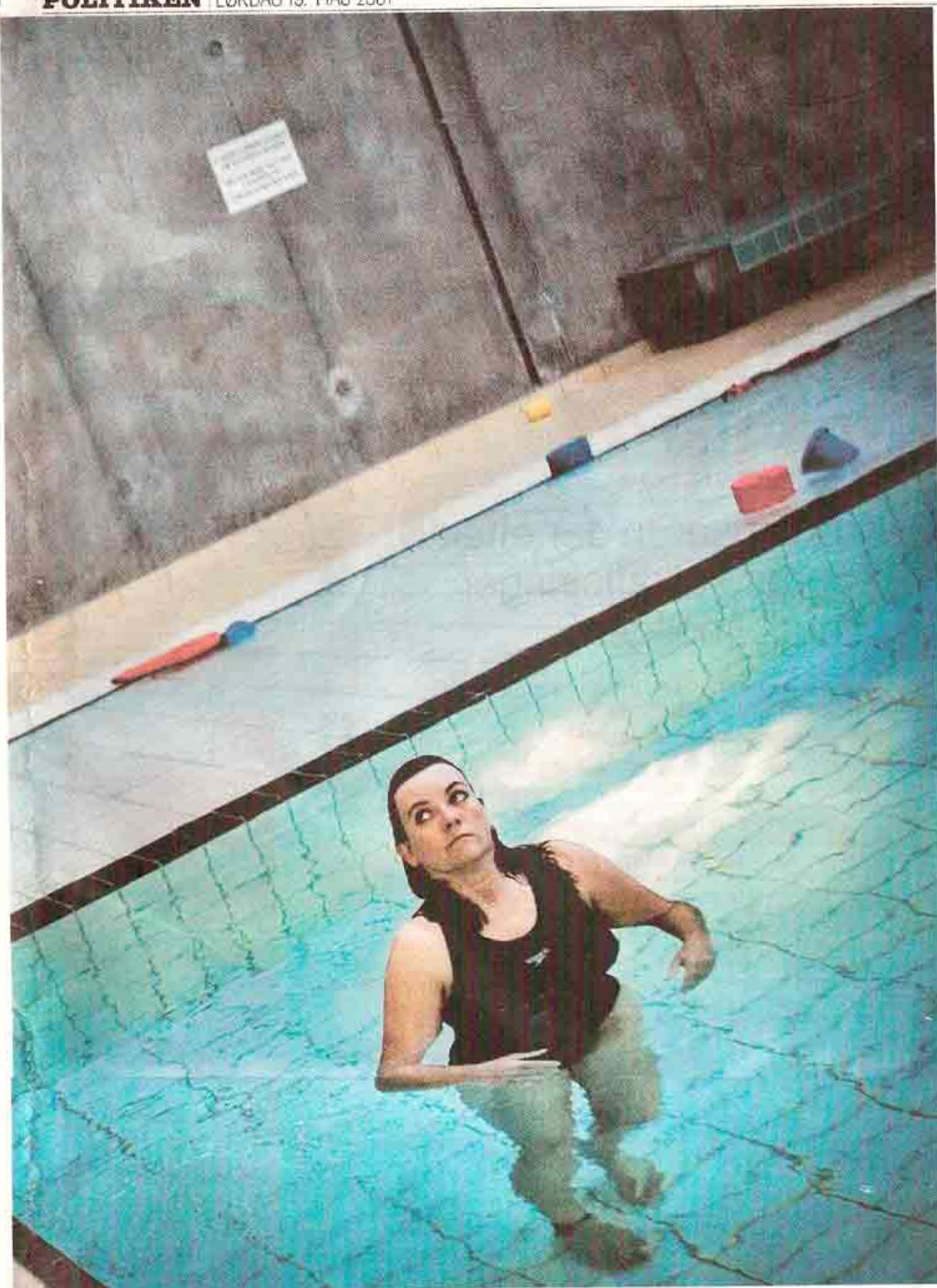
Forestillingen om, at det nok aldrig kan lade sig gøre at slippe angsten, får mange hydrofobirante til at blive hjemme i stedet for at komme af sted på vandskræk-kursus. Men flertallet af dem, der får taget sig sammen, ender med store sejre og bedre selvværd, fortæller svømmeinstruktøren.

Og du skal ikke bruge din alder som undskyldning. Britt Vias seneste triumferende elev fik lært at flyde efter en livslang frygt for vand. Hun var 86.

kristine.korsgaard@pol.dk







**BENENE FØRST.** I dag skal Jannie Tauby for første gang springe i bassinet fra kanten. Selv om hun kan bunde, tager det nogle minutter, før fødderne tør slippe gulvet. Nede i bassinet venter svømmelærer Britt Via. Foto: Joachim Adrian

## »Vandskræk skal ikke styre mig«

Siden Jannie Tauby som 16-årig reddede sin lillesøster fra at drukne, har vand fået hende til at gå i baglås. Efter få lektioner med en kyndig svømmelærer tog hun forleden de første tag på dybt vand.

**HYDROFOBI**  
KRISTINE KORSGAARD

**A**ngstfremkaldende morgenbrusebade. Badeferier uden badning. En følelse af, at det at få vand i ørerne eller på brystet er vejen til den visse død. Jannie Taubys forhold til vand har været mildt sagt anstrengt i 27 år.

I dag, hvor vi har fået lov til at sidde på bassinkanten, mens hun får svømmeterapi, lægger Jannie ud med at tage tre sikre svømmetag. Hen at fjerne en blå spand og nogle skumgummimidser, der flyder forstyrrende rundt i det 115 centimeter dybe varmtvandsbassin, som er reserveret Jannie Taubys fjerde session i svømmelærer Britt Vias hænder.

### Mentale mure skal rives ned

»Du skal huske startpositionen«, runger Britt Vias vejledende ord oppe fra kanten. Jannie Tauby genopfrisker flydeteknikken, som hun lærte under sin allerførste undervisningstime. Først skal hun 'sætte sig i vandet', og så op med mave og underliv, til hun ligger fladt på ryggen.

Missionen med timerne hos Britt Via har været fastlagt fra begyndelsen: Angsten for det våde element skal druknes én gang for alle. Den Jannie Tauby, der før måtte lade sin mand om at lege med børnene i havet, og som krampagtigt holdt hovedet ude fra vandstrålerne, når hun gik i brusebad, skal forvandles til en Jannie Tauby, der gennemfører Plastikmand – en mild udgave af udholdenhedskonkurrencen Ironman. Ud over 4,2 kilometers løb og 25 kilometers cykling inkluderer Plastikmand 400 meters svømning. Ren utopi for nogle måneder siden. I dag, knap fire timers undervisning og et målrettet brud med mentale forhindringer senere, et helt realistisk mål.

Det begyndte med en knæskade. Efter et uheld under håndboldtræningen kunne sporty Jannie Tauby pludselig ikke dyrke idræt længere.

»Så sagde jeg til mig selv: Svømning er godt for leddene, og det er du skidebange for, så var det ikke noget?«. Efter en del overvindelser blev svaret et let bævende 'jo'. Ellers kunne jeg gå rundt og være bange for det vand i resten af mit liv. Det skal ikke få lov til at styre mig«, siger Jannie Tauby.

Hun er netop kommet ud af omklædningsrummet efter sin foreløbig sidste omgang svømmeterapi. Under Britt Vias supervision har Jannie Tauby øvet sig i at flyde og træde vande, hun har taget brystsvømmetag så lange, at hovedet kom halvt under vand, forsøgt sig med crawl og sprunget i vandet fra kanten. I undervisningstimens sidste minutter svømmede Jannie Tauby næsten en hel bane på fire meters dybde. Det var tilsyneladende ikke nogen udpræget nydelse. Men det lykkedes, og endnu en barriere er overvundet.

»At begynde at gå til svømmeundervisning er noget af det fedeste, jeg nogensinde har gjort«, siger Jannie Tauby.

»Den der følelse af at slippe angsten og nærmest være vægtløs i vandet, det er en fantastisk fornemmelse«.

### Lillesøster var ved at drukne

De var ellers solide, Jannie Taubys mentale barrierer. Som 16-årig blev hun – som i øvrigt mange andre vandforskrækkede – udsat for en chokoplevelse, der siden har klæbet til hende som en dyb frygt for vand.

På en familieferie på Mallorca var hendes tiårige lillesøster Tenna druknedøden nær, men blev reddet af Jannie, der dengang var en særdeles habil svømmer. Da hun nåede frem til hende ude på vandet, var søsteren sunket et godt stykke ned under overfladen.

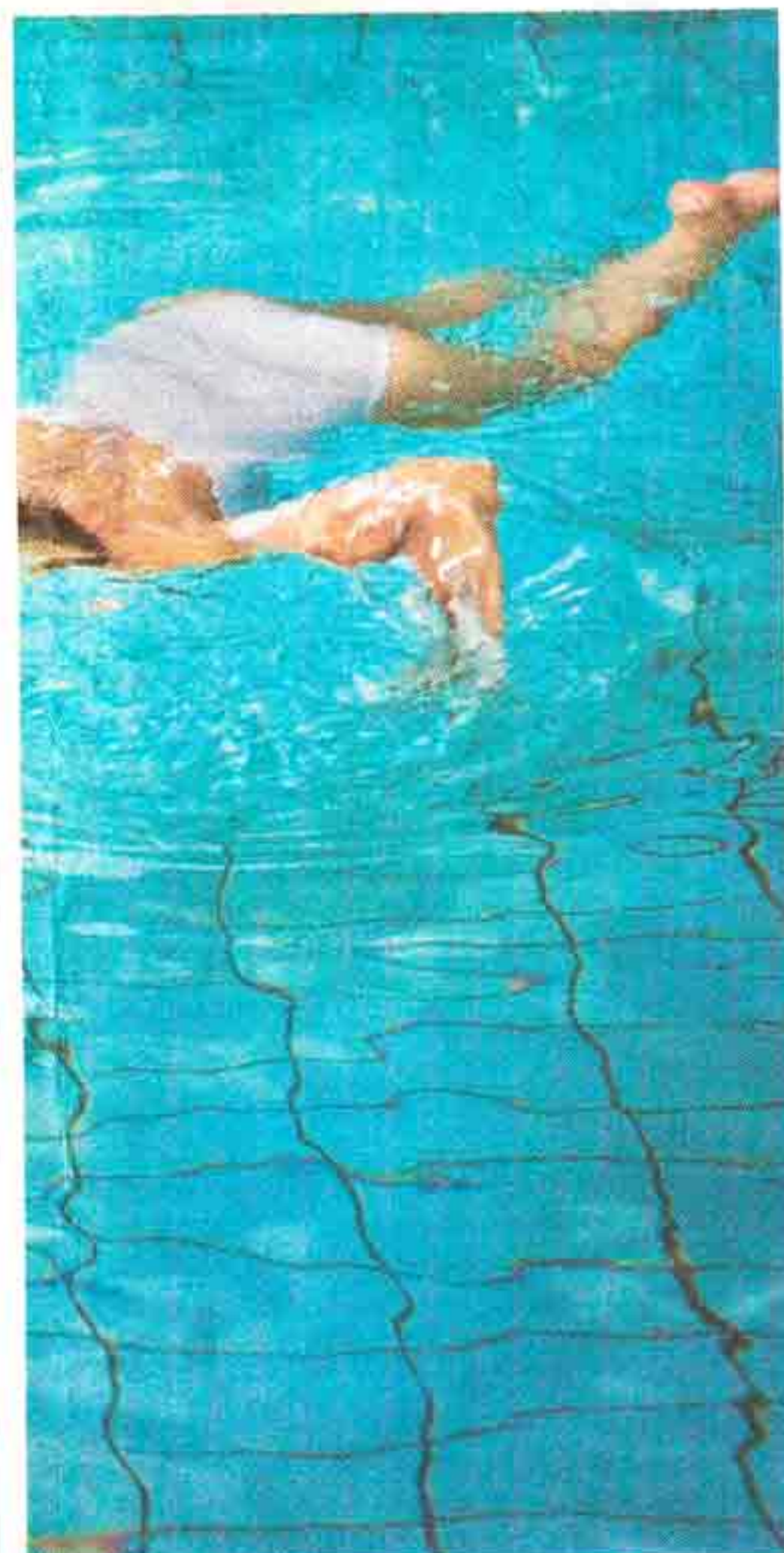
»Jeg kan stadig huske fornemmelsen af at dykke ned efter hende, men ikke at have luft nok. Jeg kunne ikke nå hende«.

Først efter at have været oppe og trække ny luft ind lykkedes det hende at nå ned og få fat i den livløse krop, som hun bjergede og gav førstehjælp på strandbredden.

»Siden den dag har jeg faktisk været bange for vand«, konkluderer Jannie Tauby, der dengang blev dagens helt, men aldrig fik bearbejdet oplevelsen.

I dag er hun på vej imod en anden slags heldedåd. Vand i ørerne og nydelsesfulde brusebade.

kristine.korsgaard@pol.dk



**SE OG LÆR.** Når vandet er 32 grader varmt og bassinet frit for andre svømmere, er der ro til at lære vandet at kende. Svømmelærer Britt Via hjælper Jannie Tauby på vej i Kildeskovshallen i Gentofte.



### GODE RÅD MOD VANDSKRÆK

**Angsten** for vand er ikke noget, man overvinder med et knips. Men du kan nærme dig målet med følgende tip:

**Vælg** de rette omgivelser. Hvis du har tendens til at fryse, kan du for eksempel besøge en svømmehal med et varmtvandsbassin.

**Tænk** på det at gå i vandet som velvære frem for pligt. At sidde stille og roligt i et varmt bassin kan være ren nydelse.

**Fornemmelsen** for vandet kan (gen)findes ved at gå ned i et varmtvandsbassin, du kan bunde i. Stå og hold fast i kanten, mens du stille og roligt 'sætter dig ned' i vandet. Lad vandet gå op til hagen. Sid og tag dybe vejrtrækninger. Mærk, hvordan din krop føles i vandet.

Kilde: Britt Via, svømmeterapeutisk instruktør