



# Fra vandskræk til glad vandhund

- mød Britt Via,  
svømmeterapeutisk ekspert og mental healer

*Svømmeterapeut Britt Via lærer børn og voksne med vandskræk at være trygge og at flyde og svømme i vand. For Peter, der har knækket sin angst i Kurbadet by Ilse Jakobsen i Hornbæk, har det været en oplevelse, der har forandret hans liv*

"Jeg har siden min barndom lært folk at svømme", fortæller svømmeterapeut Britt Via, 54, om den gave, hun er født med. Dengang, fra hun var syv år gammel, skete det spontant og intuitivt, og selvom intuition - og healing - i dag også er elementer, hun tager i brug for at hjælpe mennesker overvinde skræk for vand, så har hun som selvstændig på 15. år udviklet et helt unikt og effektivt system af tekniske og mentale øvelser.

"Min undervisning kan slet ikke sammenlignes med andet, som mange af mine kursister tidligere har prøvet og mange gange intet fået ud af. Der er ikke behov for hjælpemidler ved mine øvelser udover måske en plade og et par svømmebriller, og som udgangspunkt bruger vi heller ikke bæltter eller vinger. Så mærker man nemlig ikke vandet."

Britt er i varmtvandsbassinet hos Kurbadet by Ilse Jakobsen i Hornbæk. Det er april måned, men solen blinker og slår smut i det 34 grader varme blå vand, hvor hun som en god

tilpas delfin langsomt drejer rundt om sin egen akse. Kontrasten til hendes klient, Peter, der står i det lave bassin med en hånd på kanten, er slående.

"Det er vandet, du skal have fat i," siger hun opmuntrende for at få ham til at mærke og bruge det - for at kunne give slip. "Hvis du føler, du skal være over vandet, så falder du i".

## **Den her øvelse kan du lave hjemme i håndvasken**

Det er jo på en måde helt logisk, men undervisningen har flere niveauer. Også helt tekniske tricks og grundlæggende færdigheder, som Peter skal mestre for at kunne flyde og svømme.

"Min force er at se og analysere kroppens bevægelser og min evne til at føle, hvordan min kursist bedst overskrider sine egne grænser. Sproget er derfor ikke det vigtigste, og jeg anvender mine selvudviklede øvelser til at give personen den sikkerhed, der skal til for at mærke vandet og lære at bruge balancen i vand."

Britt starter med nogle simple vejtrækningsøvelser, som skal hjælpe Peter med at føle sig tryk, så han på sigt også tør bevæge sig ud på det dybe vand. Det sker selvfølgelig



Peter stolt, efter lige at have taget sin første svømmetur !

først, når alle øvelser er tillært, så Peter oplever fuld kontrol og dermed også selv virkeligt har lyst til det.

“Nu tager du en dyb indånding, sænker hovedet ned under vandet og puster ud gennem næsen. Alt hvad du overhovedet kan. Det skal gerne lyde som et helt vandfald. Ja, og den her øvelse kan du jo også lave hjemme i håndvasken”, griner hun.

#### Vandskræk kan have mange årsager

Vandskræk kan skyldes mange ting, men ifølge Britt er det en tilstand, der ofte har rod i barndommen, og kan skyldes, at man har set en ulykke, er blevet skubbet i vand eller er blevet holdt nede. Også ufarlige ting som at man har fået hovedet under vand eller er blevet ramt af en vandstråle og har fået vand i næsen kan være årsag til, at en person efterfølgende holder sig væk, og det bliver ofte værre med alderen. Det er en følelse, mange mennesker ender med at være meget alene med. Nogle siger det ikke engang til deres partner.

Britt forklarer, at der findes flere former for vandskræk. Der er dem, der slet ikke tør gå i vandet, og så er der dem, som bliver rigtig bange, når de ikke kan bunde.

“Peters problem er sammensat af flere faktorer, og det er slet ikke ualmindeligt. Han har aldrig lært at svømme eller træde vande, og så er det jo ikke så mærkeligt, at kroppen reagerer med frygt. Men måske svømmer han allerede i dag, og så er han snart på det dybe. Det er jeg helt sikker på,” erklærer hun.

Det er kun tredje gang, de to mødes, men i løbet af en halv time sker der en tydelig forandring, hvor han nærmest som ved et mirakel kommer til at flyde i vandet med små, lette, afslappede svømmetag.

#### Jeg kan næsten love et sikkert resultat

“Det er noget af det bedste, jeg har gjort for mig selv,” for-

tæller Peter bagefter med en blanding af glæde, stolthed og lettelse i stemmen. Han er tydeligt bevæget.

“Det er 2-3 år siden, jeg første gang så Britts side på internettet en dag, hvor jeg søgte lidt hjælp, men dengang skubbede jeg det væk igen. Jeg var nok ikke helt parat, men nu bliver jeg 60, og så tænkte jeg, nu gør jeg det! Det er simpelthen guld værd. Jeg har aldrig kunnet gå på stranden med mine børn og børnebørn... De glæder sig til at smide mig i, når vi skal på ferie til sommer.”

Britt stråler med, men for hende er det blevet en livsopgave: Hun har omkring 100 enkeltklienter om året og har set det mange gange før. “Jeg kan selvfølgelig ikke give nogen garanti,” understreger hun, “men jeg har aldrig ikke opnået forbedrede resultater ift. klientens udgangspunkt”.

“Jeg arbejder altid med forståelsen af det menneske, der står overfor mig. I et varmtvandsbassin som her, hvor vi kan arbejde helt koncentreret og uforstyrret, der ser jeg faktisk altid, at mine klienter slipper deres skræk og svømmer ved anden eller tredje session. Mere skal der faktisk ikke til.”

Britt Via underviser også både børn og voksne i almindelige træningsbassiner, både som enkeltklienter og på hold, hvor hun tilføjer, at børn som oftest lærer at elske vandet hurtigere end voksne.

Udover Kurbadet by Ilse Jakobsen underviser Britt Via efter aftalt over hele hovedstadsområdet, i Århus og Aalborg og om vinteren på Gran Canaria.

[www.brittsvoem.dk](http://www.brittsvoem.dk)  
[www.brittsvoem.com](http://www.brittsvoem.com)  
[britt@brittsvoem.dk](mailto:britt@brittsvoem.dk)  
Tlf. 26 17 02 70