



Britt Andersen underviser mennesker i alle aldre med at blive bedre svømmere og eventuelt blive vandskrækken kvit. (Foto: Tørgen J.K.)

# Håb for de vandskrække

Gå på kursus og bliv vandskrækken kvit inden det bliver sommer

**HELSINGØR:** Svømmeinstruktør og healer Britt Andersen har siden barndommen undervist andre mennesker i at svømme.

Forleden gav hun prøver på sin undervisning i badeland på Hotel Marienlyst. Britt Andersen kombinerer sine to uddannel-

ser som svømmeinstruktør og healer og tilbyder privatundervisning i svømning til alle lige fra babyer og børn til begyndere og ældre samt dem med vandskræk

lig svømmer, kan man lære at udvikle teknikken, og føle at vandet er et dejligt element.

Det er for det meste kvinder, der kommer på Britt Andersens kurser for at blive vandskrækken kvit - mænd har lidt sværere ved at erkende, at de er bange for vandet - de vil hellere sidde i strandkanten eller i nærheden af bassinet og nyde synet!

Hvis man vil gøre noget ved vandskrækken inden sommer, kan man se nærmere på Britt Andersens hjemmeside [www.brittsvoem.dk](http://www.brittsvoem.dk) - her kan man blandt andet se, hvor og hvornår hun underviser.

kenn

## Monogram til Frederik og Mary

**AMALIENBORG:** Kronprins Frederik og Mary Donaldson har fået fælles monogram. Det er dronning Margrethe, der har tegnet monogrammet i anledning af brylluppet den 14. maj.

Det er langt fra første gang, dronningen har tegnet monogrammer til medlemmerne i den kongelige familie. Hun står også bag sit og prins Henriks fælles monogram, prins Joachims og prinsesse Alexandras, ligesom hun har tegnet sit eget og kronprinsens personlige monogrammer.

Det nye monogram må ikke benyttes uden forudgående tilladelse, oplyser hoffet. **fritzau**

### Monogram

Kronprins og Mary Donaldsons fællesmonogram.



Monogrammet er tegnet af dronningen.

Kilde: Kronprinsens hof fritzau grafik/MD

Hendes »vandskrækkurser« foregår rundt omkring i svømmehaller og badelande i det nordsjællandske, og hendes kursister er typisk fyrrer år og opefter, og der er rigtig mange.

Der er mange grunde til at mennesker er vandskrække, og derfor aldrig har lært at svømme. Det er ligesom at have højdeskræk, klaustrofobi eller være angst for åbne pladser for eksempel. Mange er blevet vandskrække som børn. De har følt, at de har været ved at drukne, er blevet skubbet i vandet - eller de har været ude for at blive holdt fast under vandet af andre børn, fortæller hun.

På hendes kurser tager man det stille og roligt. Det drejer sig om at skabe tryghed for den enkelte, så man får lyst til at overskride grænserne og eventuelt bevæge sig ud, hvor man ikke kan bunde, men alligevel slippe fra det med livet i behold.

Hvis man kun er en måde-

Helsingør Dagblad  
49 22 21 10

410



5 709213 180749