

Her bliver de fri for skrækken...

# Vandtastisk

**Indføling og healer-evner gør forskellen, når Britt Andersen lærer folk med vandskræk at svømme**

**D**er er ingen bassinkantsknugende, hvidøjet angst at spore i vandet. De badende flyder og svømmer frem og tilbage som små, glade sæler. Stemningen er let og munter.

Men selv om det ligner ren afslapning, så er de fem voksne i bassinet her af en ganske bestemt grund: De vil overvinde deres vandskræk og lære at svømme. Og for de fleste er det en kæmpe sejr at være nået så langt, for vandskræk stikker dybt og er ikke sådan at komme af med.

Svømmeinstruktøren er 39-årige Britt Andersen, et tindrende smil på lange ben, der fylder lokalet, så snart hun træder ind i det. Hun bærer på en sæk med svømmebriller, plader og den evigt frygtede svømmerekvisit: Korkbæltet. Det er der nu ingen afsætning på, alle i bassinet klarer sig uden.

Lone er 41, og det er ikke første gang, hun prøver at blive vandskrækken kvit. I fem år gik hun på et andet vandskrækhold, som dog ikke hjalp hende.

– Da jeg begyndte hos Britt, turde jeg ikke engang løfte benene fra bunden. Nu kan jeg ligge og flyde. Og jeg har kun været her tre gange, det er skønt! fortæller hun glad.

Lone er ikke den eneste. Flere af kursisterne har flere gange før prøvet at blive vandskrækken kvit. Men det er svært. Hos de fleste er det en traumatiserende oplevelse i barndommen, der har udløst vandskrækken. Nogle er blevet smidt i vandet, inden de kunne svømme, flere har set en anden drukne eller være tæt på, og én er blevet

holdt fast under vandet. Andre har bare aldrig fået det lært og vil gerne kunne nyde at gå i vandet ligesom alle andre.

Til dem hører 38-årige Torun. Hun er fra Færøerne, hvor svømmeundervisning ikke er en del af undervisningen i Folkeskolen. Derfor er der mange fra Færøerne, der ikke kan svømme.

– Jeg har selvfølgelig været ved stranden med mine børn, men det var ikke noget, jeg selv nød. Jeg kunne ikke slappe af i vandet, som jeg kan nu. Med Britt er man ikke nervøs, man stoler på hende, forklarer Torun.

## Traumer skal heales

Tilliden til svømmelæreren er det allervigtigste. Det er alle på holdet enige om. Hvis man er bange eller presses, er det umuligt at lære at svømme.

– Jeg er så heldig, at de fleste mennesker er utrolig åbne over for mig. Og så bruger jeg min intuition til at gå ind og mærke efter, hvad den enkelte har brug for. Nogle gange skal de bare have et lille puf for at komme videre. Men det er meget vigtigt, at man ikke overskrider deres grænser for meget, fortæller svømmeinstruktøren Britt, der allerede som barn lærte sin lillesøster at svømme... på en halv time!

Ud over at være svømmeinstruktør er hun også mentalhealer, og det er en vigtig del af undervisningen.

– Det er ikke sådan, at jeg går rundt og healer folks skavanker, mens de er i vandet. Men jeg lægger en ro og en stilhed ned over lokalet, så de kan føle sig trygge. Det kan f.eks. være en beroligende, lyserød energi, som jeg trækker ned i bassinet, forklarer Britt og afviser, at der er noget hokusfokus ved healingen.

– Healing kan jo også bare

være et dejligt knus eller solens varme. Tænk på al den kraft og energi, man får, når man er lykkeligt forelsket! Det er også en form for healing, siger Britt Andersen, der har planer om at integrere healing og samtale endnu mere i undervisningen. For de traumer, der gør folk bange for vand, skal bearbejdes, før de kan gøre sig fri af dem.

– Men folk med vandskræk viger tit tilbage for at fortælle det til andre. De er meget pri-

**Svømmeundervisningen foregår i leg og skal give de vandskrækkede tillid til sig selv og vandet. Denne øvelse går ud på, at to kursister ligger og flyder, mens resten trækker dem roligt rundt.**



Her er ved at lokket i en øv der få minutt senere at hun sine for svømm

Af Nanna Teckemeier  
Foto: Britt Lindemann  
nanna.teckemeier@soendag.dk



Havfrue og svømmeinstruktør Britt Andersen med to af de kursister, der har fundet deres indre vandhund på hendes hold. Det er Lone i den sorte badedragt og Torun i den sildebensmønstrede.

med svømmebriller på og stikker prøvende hovedet ned under vandet. Men det, der ser tilfældigt ud, er i virkeligheden dét, som gør undervisningen så effektiv. Holdet er så lille, at alle kan få individuelle øvelser. De arbejder i deres eget tempo, mens svømmeinstruktøren går rundt mellem dem og giver dem vejledning og nogle gange et lille puf.

– På det andet hold, hvor jeg gik, var vi rigtig mange elever, og vi stod bare på en lang række og lavede det samme. Der gik meget tid med det, og man fik ikke rigtig noget ud af det, siger Lone.

Hun er lige blevet sat i gang med en øvelse, der går ud på, at hun skal løbe igennem vandet med store skridt, mens hun tager svømme-tag.

– Bare tag det stille og roligt og sig til, hvis det er alt for grænseoverskridende, siger Britt Andersen.

Men Lone klør på, hun løber gennem vandet med store skridt og snubler uundgåeligt et par gange. Og så – pludselig – ligger hun og svømmer. For første gang. Der er stor jubel på holdet. Det er en kæmpe sejr, første gang en med vand-skræk slipper bunden og kommer ned at svømme...

– Det er så fantastisk, når det sker, og på det her hold sker den slags hele tiden. Jeg bruger intensiv, individuel svømmeundervisning blandet med leg, som er lidt grænseoverskridende, fortæller Britt Andersen.

– Jeg kan ikke flyde og grine samtidig, råber Lone og synker boblende til bunds. Alle griner med hende, og det er faktisk, som om lokalet i det øjeblik giver alle et stort, kosmisk knus. Om det er den lyserøde energi eller de turkise vægge og grønne planter omkring bassinet, der gør det, er ikke til at sige. Men det ser ud til at virke... 

vate omkring det, fortæller det ikke engang til hinanden her på holdet. For hvis man fortæller om det, begynder folk jo at spørge: Hvad skete der? Hvorfor er du bange? Og de oplevelser, de følelser, er så private, at det har de ikke lyst til, at alle skal vide. Men det sidder og blokerer som en klump i halsen, og det skal ud, fortæller Britt Andersen, som så samtidig forklarer, hvorfor svømmepigerne kun vil omtales ved fornavn.

### Individuelle øvelser

Der går et lille stykke tid, hvor man venter på, at undervisningen går i gang, før man opdager, at den faktisk allerede er i fuld gang.

Kursisterne bløbber rundt i bassinet på må og få, nogle ligger afslappet og flyder, andre svømmer lidt frem og tilbage, og én står i et hjørne

Torun er fra Færøerne og har aldrig lært at svømme, for på Færøerne lærer man ikke svømning i skolen. Tidligere brød hun sig bestemt ikke om vand, men første aften på Britts hold fik hun en sejr: Hun havde hovedet under...

Hvis du selv lider af vandskræk og bor i Københavnsområdet, kan du kontakte Britt Andersen på telefon 26 17 02 70 eller klikke ind på [www.britt.svoem.dk](http://www.britt.svoem.dk). Hun har i øvrigt også hold med vandgymnastik.

