

Fra vandskræk til vandglæde



"Jeg har aldrig kunnet få hovedet under vand", betroede Anne Marie Christensen til Inger Høy, da de stod og snakkede sammen til det indledende møde i HOIF`s nye svømmeklub sidste år.

"Jamen, dét kan jeg da lære dig," forsikrede Inger Høy. Vandskræksvømning kom på programmet, og det viste sig at være en rigtig god idé. Holdet kører for fuld skrue på tredje sæson, og der er ikke noget, der tyder på, at interessen er dalende.

Tekst og foto: Jette Merete Axelsen

Der kan være mange grunde til, at man er vandskræk, og der er mange måder, det kommer til udtryk på. Måske har man bare aldrig rigtigt har lært at svømme, eller man har haft en grim oplevelse med svømning som barn. Man er måske bange for at få hovedet under vand eller oplever angst ved at bevæge sig ud, hvor man ikke kan bunde. Men hvad end grunden er, tilbyder HOIF undervisning, som hjælper dig til at vinke farvel til din vandskræk. Den store tilstrømning af kursister vidner om, at lysten til at gøre noget ved det er stor i Hou. Det er tydeligt for enhver, som kigger ind i Vandhalla tirsdage mellem kl. 18 og 19, at stemningen er hyggelig og rar. Folk som før krøb langs bassinkanten plasker rundt og griner. Man fornemmer et omsorgsfuldt fællesskab, og der er snak om at holde en midtvejsfest med champagne på kanten.



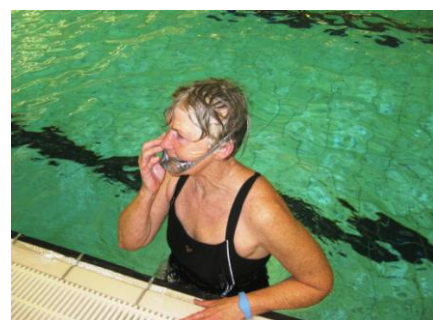
Den ene af initiativtagerne og svømmeinstruktør er **Inger Høy**, som til daglig underviser på Egmont Højskolen. Hun er uddannet efter Halliwickmetoden og bruger teorien som udgangspunkt i svømning for folk med vandskræk.

"Vi arbejder meget med vejrtrækning," fortæller Inger. "Det er en naturlig refleks at trække vejret kraftigt ind og gispe, når man bliver forskrækket. Det er fin refleks, når man er på land og f.eks. skal flygte fra en fare, men i vand er ikke hensigtsmæssig. Derfor skal man bryde refleksen og i stedet lære at puste ud, når man er under vand." Det er også derfor, kursisterne først lærer at flyde og svømme på ryggen, da det ikke er så vanskeligt at styre vejrtrækningen, når man har ansigtet fri af vandet.



Tage Staahl er en af de andre instruktører. Han har en baggrund som Falckredder og svømmedykker, så han har stor erfaring med og kendskab til vandets egenskaber, og hvad det gør ved kroppen. Han har gennem sit job mødt mange mennesker, som har været i pressede situationer og har stor respekt for folks følelser.

"Når man har vandskræk, skal man opleve fornemmelsen af, at vandet faktisk kan bære en oppe – at det ikke suger en ned, som man kan være bange for. Vi bestræber os på, at kursisterne lærer vandfærdigheder gennem leg. Så er man ikke så anspændt og på vagt. Når vi leger tag-fat opdager man, at selv om man mister balancen for en stund, kan man sagtens selv finde den igen," fortæller Tage.



Ingerlis Lausted havde problemer med at bevæge sig ud på dybt vand, og derfor meldte hun sig til Vandskræksvømning.

"Mine børnebørn er ved at være så store, at de gerne vil med mig ud at svømme. Og så dur det jo ikke, at jeg ikke tør svømme ud og redde dem, hvis det skulle blive nødvendigt," forklarer hun.

Det har været effektiv undervisning, og Ingerlis mener selv, hun er ved at være kureret for sin vandskræk og kan give helt slip efter denne sæson. Hun har stor ros til overs for holdets tre instruktører:

"Det er flot, at der er hele tre instruktører. Selv om vi er mange på holdet, er der plads til, at vi alle kan få individuel undervisning lige netop på det niveau, hvor vi er. De er omsorgsfulde og gode til at give de puf, der skal til for at man kan overvinde sin frygt. Jeg kan varmt anbefale holdet til andre, som bokser med den ene eller anden form for vandskræk. Det er ikke noget, som man selv kan overvinde."



Den sidste af de tre instruktører er Lis, hvis erfaring bygger på, at hun selv har været vandskræk og er blevet kureret for det. Både før og efter hver undervisningstime mødes de tre instruktører for at planlægge og evaluere dagens program. Undervisningen skrider ikke hurtigere frem, end man kan nå at gøre øvelserne til rutine.

"Det er naturligt, at man kan opleve tilbageskridt, men så tager man udgangspunkt i det og genfinder sine færdigheder. Det er meget forskelligt, hvor hurtigt den enkelte bliver tryk ved vandet, men det vigtigste er, at det sker i en omsorgsfuld atmosfære. Folk er virkelig gode til at støtte hinanden, og flere trænere også sammen i par uden for undervisningen," fortæller Inger.

Har du fået lyst til at komme af med din vandskræk?

Find HOIF's program her: www.hoif.dk

Læs mere om Halliwick metoden her: www.halliwick.dk

Fakta om hydrofobi

Hydrofobi er vandskræk og betyder angst for eller stort ubehag ved at bade i et hav, en sø, en svømmehal eller lignende.

Kilde: *Den Danske Ordbog*

Hvorfor lider jeg af vandskræk?

Der er mange årsager til, at folk lider af vandskræk.

Nogle har vandskræk, fordi de er bange for at miste kontrollen. Andre har vandskræk, fordi de har haft en ubehagelig oplevelse i forbindelse med vand eller badning. Og flere hævder, at forældre kan give sin egen vandskræk i arv til sit barn.

En undersøgelse udført for Dansk Svømmeunion viser, at 26% anser vandskræk som den primære barriere for at lære at svømme.

Kilde: *Rapport af Epinion Capacent for Dansk Svømmeunion*