



# OVERVIND VANDSKRÆKKEN

## og spring ud som vandhund

Livsbekræftende, gåsehudsoplevelse, styrke og en ubeskrivelig glæde, som man bliver helt "høj" af. Det er nogle af de følelser, der dukker op til overfladen hos de deltagere, der går til undervisning i, hvordan man overvinder sin vandskræk.



"Alle deltagere er i samme båd, når de møder første gang," fortæller afspændingspædagog Lisbeth Charlotte Jørgensen, indehaver af virksomheden Akut coaching for krop og sjæl. Nogle er angste for at soppe i vandet, andre for at nogen kommer til at sprøjte vand på dem, nogle kan ikke svømme og næsten alle er bange for at drukne, hvis de får hovedet under vandet.

Ved hjælp af ganske små skridt og ved hele tiden at følge hver enkelt person i, hvor vedkommende er lige nu, opbygges der stille og roligt tillid til vandet.

### Overvind angsten

"Det duer ikke med faste programmer for hver gang, for så går man glip af øjeblikket og den enkeltes rytme," siger Lisbeth Charlotte Jørgensen. Hvis man vil overvinde sin angst, er det meget almindeligt, at man den ene gang rykker sig meget, og den næste gang tør man måske ikke det samme. "Kroppen og hjernen skal lige følges ad, og har man tanker som: "Hvor er det for dårligt, at jeg ikke kan svømme" eller "Nu må jeg tage mig sammen," så påvirker det naturligvis kroppen i negativ retning."

Nogle af de øvelser, som Lisbeth Charlotte Jørgensen arbejder med, bygger på at kunne komme rundt i vandet, flyde på ryggen og maven og ikke mindst, hvordan man kommer op. Alle redskaber er tilladt som støtte, indtil man er klar til at stå på egne ben i vandet.

Det er Lisbeth Charlotte Jørgensens erfaring, at der er en del mennesker, der lider af vandskræk, og det er både børn og voksne. På et tidspunkt havde hun på et af sine børnehold en lille pige, der rigtig gerne ville lære at hoppe fra kanten. Hun stod ved kanten og forsøgte at samle mod til sig, men hun var bange og begyndte at græde. I sådan en situation er der ikke noget værre end en voksen, der irriteret siger: "Det er da ikke så slemt" og forsøger at presse barnet i vandet. I stedet gjorde Lisbeth Charlotte Jørgensen følgende: "Jeg sad ved hendes side og talte stille og roligt til hende. Iagttog hende og lyttede til hende. Spurgte, hvad hun havde brug for, og med hjælp af to voksne i vandet, der holdt hende i hver hånd, fik hun den støtte, hun havde brug for og turde så at hoppe i vandet på egen hånd."

### Drøm om at svømme med delfiner

For et stykke tid siden underviste hun en mand, der var ved at drukne for en del år siden. Han havde tidligere været en vandhund, men oplevelsen havde gjort ham vandskræk. Han turde ikke svømme ud på det dybe vand og var angst for at få hovedet under vand. Hans største ønske var at komme til at svømme med delfiner. I øvelserne fik han sat ord på, hver gang han stødte på angsten. "Vi arbejdede med vejtrækning og forskellige øvelser i vand, og stille og roligt fik han hovedet under vand. Lidt efter lidt fik han løst op for blokeringerne

og genopbygget tilliden til sig selv og vandet. Og ikke mindst fik han modet til at opfylde sin drøm."

Lisbeth Charlotte Jørgensen var selv vandskræk, da hun kastede sig ud i fjorten dages udfordringer på et højskoleophold med kajak og friluftsliv. Her fandt hun ud af, at hun faktisk var en vandhund. "Jeg var fyldt op med glæde, styrke og en følelse af frihed. Det var fantastisk." Da hun kom hjem, besluttede hun sig for helt at overvinde vandskrækken og gik jævnligt i svømmehallen.

Lisbeth Charlotte Jørgensen understreger, at hvis man har en drøm om at overvinde sin vandskræk, er det vigtigste, at man selv har viljen til at arbejde sig ud af det.

● Lisbeth Charlotte Jørgensen er afspændingspædagog (dap) og har gennem sine ti års undervisningserfaring specialiseret sig i, hvordan man overvinder sin angst og frygt i forskellige situationer ved hjælp af redskaber for krop og psyke.

Se mere på [www.akutcoaching.dk](http://www.akutcoaching.dk)