

AD magazine

ZATERDAG 8 & ZONDAG 9 DECEMBER 2018

KOPJE ONDER

Zwemles op
je zestigste

Zwemles voor volwassenen

In het diepe

Stel, je bent 27, 44 of 66 jaar en je kunt niet zwemmen. Of je kunt het wel, maar je durft het niet. Of alleen in ondiep water. Ben je dan te oud om het te leren? Nee hoor, blijkt in het zwemklasje van Esther Visser.

TEKST JOHAN NEBBELING
FOTO'S PIM RAS

Een minuut geleden durfde ze nog niet met haar hoofd onder water, nu drijft Britta Graf (44) haar buik met haar gezicht naar beneden, rustig uitademend in het water – of ze nooit anders heeft gedaan. Glunderend neemt ze het applaus van haar medeleerlingen in ontvangst. „Goed gedaan, Britta!”

Zo is de zwemles van docente Esther Visser (40) een aaneenschakeling van kleine persoonlijke zeges. Wat eerst nog een onmogelijk te nemen hindernis is, blijkt het volgende moment een met verbazingwekkend gemak gepasseerd station. Na weer zo'n kleine zelfoverwinning tekent zich op de gezichten van Seka Markovic, Britta Graf en Agnes Balogh een mengeling af van verbazing en trots: wow, heb ik dat echt gedurfd?

In een cursus van zes lessen maakt Visser volwassenen die om wat voor reden ook bang zijn voor water, vertrouwd met het

meest voorkomende element op aarde. Watervrij maken, noemt ze dat. Ze laat ze ontdekken dat angst voor kopje onder gaan nergens voor nodig is, omdat het water je 'draagt' als je ontspant. Dat je, als je toch met je hoofd onder water raakt, geen water binnenkrijgt zolang je blijft uitademen. En dat het niet eng, maar juist heerlijk is om gewichtsloos te drijven op het wateroppervlak.

Zwemmen is leuk, water biedt ontspanning waarvan je kunt genieten, houdt Visser haar leerlingen voortdurend voor. Ze laat ze praten en zingen onder water. Achter elkaar door het zwembad wandelen, voelend dat het opstuwend vermogen van het water je benen optilt. In een kringetje hand in hand drijven, zoals parachutisten in de lucht een formatie vormen. Spelenderwijs neemt Esther Visser angst en stress weg. Haar leerlingen maken kleine



Veilig
Esther Visser staat tussen haar leerlingen in het water.

stappen, maar wel snelle kleine stappen.

Net als in andere zwembaden hangt in het doelgroepenbad van het De Miranda-bad in Amsterdam, waar Visser een deel van haar lessen geeft, een indringende chloorlucht en is het vochtig warm. De felle tl-verlichting schijnt onbarmhartig op de witte tegels en de bleke, in badpak gestoken lichamen van de zwemmers.

Toch is de sfeer er anders dan in een gewoon zwembad. Vriendelijker, veiliger. Het water is met 33 graden behaaglijk warm en het bad is maar 1,25 meter diep. En er zijn geen badmeesters die aanwijzingen schreeuwen vanaf de kant.

Visser staat tussen haar leerlingen in het water. Ze stelt ze gerust met haar vriendelijke verschijning en rustige manier van optreden. Geduldig, met aandacht en humor. Soms neemt ze een leerling even apart, terwijl de anderen zelfstandig hun oefeningen doen. Niemand hoeft iets tegen zijn zin te



doen, niemand voelt zich ergens toe gedwongen. Zo weet ze haar leerlingen steeds een volgende grens te laten passeren.

Vissers lessen zijn gebaseerd op de Shaw Methode, die een kleine dertig jaar geleden werd ontwikkeld door de Britse wedstrijdzwemmer Steven Shaw. In zijn zwemmethode, die haar wortels vindt in de Alexander Techniek (zie kader op de volgende pagina), draait het om ontspanning, plezier, efficiëntie en lichaamsbewustzijn.

**Geduldig, met
aandacht en humor
stelt ze gerust**



Klasje
Drie leerlingen,
twee begeleiders.
Tweede van links:
Edith
Visser.

In deze methode blijkt de nek cruciaal; mensen reageren reflexmatig op angst en stress door hun nekspieren aan te spannen. Daardoor raakt het lichaam uit balans, met als gevolg allerlei lichamelijke klachten en een minder efficiënte zwemslag, waardoor kostbare energie verloren gaat.

Mensen die bang zijn voor water vertonen die reactie onbewust ook, waardoor ze verstarren en hun natuurlijke drijfvermogen verliezen. Een ontspannen nek en andere onderdelen uit de Alexander Techniek veranderen dat. Vandaar dat Visser vaak de nek van haar leerlingen aanraakt. „Laat je nek lang en zacht worden”, zegt ze dan. „Zorg dat je hoofd, nek en rug in elkaars verlengde liggen. Dat zorgt voor een goede uitlijning en daardoor voor een moeiteloze manier van bewegen.”

De Hongaarse Agnes Balogh (27), die in

Amsterdam werkt en wel kan zwemmen, verbaast zichzelf doordat ze – voor het eerst in haar leven – met haar hoofd onder water gaat zonder in paniek te raken. Nu ze dat eenmaal kan, lijkt niets meer onmogelijk, valt van haar opgetogen gezicht af te lezen.

Seka Markovic (66), een goedlachse en praatgrage Kosovaarse die al bijna vijftig jaar in Nederland woont, verbergt haar angst voor het water achter een onophoudelijke stroom grapjes. Ze durft eerst niet, maar laat zich door Visser toch overhalen om te drijven. Eerst met ondersteuning, maar al snel kan ze het alleen.

Op haar rug drijven? Geen denken aan! „Is niet nodig”, zegt ze zelf. Maar even later drijft ze ontspannen op haar rug op het wateroppervlak en kan ze zich, met Esthers aanwijzingen, zelfstandig omdraaien naar haar buik. „Als ik dit kan, kan iedereen het”, zegt Seka.

De techniek

Esther Visser, eigenaresse van Swim in Balance, is professioneel violiste en gediplomeerd lerares Alexander Techniek. De door de Engelse wedstrijdzwemmer Steven Shaw ontwikkelde zwemmethode Swim in Balance vindt zijn oorsprong in die techniek. Shaw schreef in 1996 *The Art of Swimming*, waarin hij een aanpak van water-vrees beschreef. Inmiddels wordt de methode toegepast in negen landen. Swim in Balance is de enige zwemschool in Nederland die deze methode aanbiedt en alle leraren zijn door Steven Shaw opgeleid in Engeland. Swim in Balance verzorgt zesweekse cursussen voor beginners en gevorderden in Amsterdam, Haarlem en Utrecht. Kijk voor meer informatie op swim-balance.nl.

ADVERTENTIE

Phantasialand Wintertraum

Een magische winterwereld vol geweldige attracties, spectaculaire shows, winterse lekkernijen, warme vuurhaarden, een schaatsbaan onder een fonkelende kerstboom en... elke dag vuurwerk: dat is Phantasialand Wintertraum.

Wie even op adem wil komen van alle attracties en de buik heerlijk vol heeft gegeten, kan genieten van acht bijzondere wintershows! Kijk je ogen uit bij onder meer Crazy Christmas: vol dans, acrobatiek en humor en ervaar de show Tiempo de Fuego; een buitengewoon samenspel van

lichtprojecties en vlammen. Een belevnis die niet te evenaren is. En als de avond valt, is het tijd voor het wintersprookje The Magic Rose - Spirit of Light. Deze slotshow in Phantasialand Wintertraum wordt elke dag afgesloten met een prachtig vuurwerkspektakel!

Beleef alle spectaculaire shows in

Phantasia
LAND

www.phantasialand.nl
23 november t/m 20 januari





Britta Graf (44)

„Ik kan zwemmen, maar ik ben panisch om met mijn hoofd onder water te raken. Daarom durf ik niet te zwemmen in water waarin ik niet kan staan. Dat komt door een nare ervaring op de basisschool, waarbij ik bijna ben verdrinken.

Tijdens schoolzwemmen moesten we tien baantjes zwemmen in het diepe. Als kind had ik zware astma en halverwege werd ik moe en kreeg ik geen lucht meer. Ik kon niet

‘Ik ben ooit bijna verdrinken tijdens schoolzwemmen’

verder en verdween onder water. Met veel moeite kwam ik weer boven. De badmeester stond erbij en keer ernaar. Hij werd zelfs boos op me en riep me naar de kant. De schoolmeester vond het daarna een te groot risico om mij nog mee te nemen naar het zwembad. Dus moest ik voortaan op school blijven als de anderen gingen zwemmen.

Als volwassen vrouw vond ik het te gek voor woorden dat ik niet in het diepe durfde zwemmen. Ik heb geprobeerd van die angst af te komen. Een keer deed ik zwemles voor volwassenen. Dat was geen succes. Ik kreeg les in een grote groep, samen met mensen die nog helemaal niet konden zwemmen. Maar ik kon wel zwemmen.

Wat doe jij hier, vroeg de badmeester. Toen moest ik meedoen met een kinderklasje en meteen bij les 1 in het water springen en door een gat duiken. Toen ik dat niet durfde, ben ik weggestuurd. Mijn lesgeld kon ik ophalen bij de kassa. Het bleef knagen. Als ik mensen zag zwemmen, dacht ik: o, als ik dat toch eens zou kunnen.

Ik vond het spannend, die eerste les bij Esther. De confrontatie met het water, daar was ik echt bang voor. Maar ze is heel relaxed en stelde me meteen op mijn gemak. Het gaat stapje voor stapje en voor je het weet doe je iets wat je voorheen niet durfde. Met mijn hoofd onder water; ik had nooit gedacht dat ik dat zo snel zou durven. Nu moet ik nog leren om dat ook in dieper water te doen. Maar nu ik zo ver ben, denk ik dat het lukt.”

Seka Markovic (66)

„Zwemmen heb ik nooit geleerd. Dat hoefde niet in Kosovo, waar ik ben opgegroeid. Er was geen zee, rivier of meer in de buurt en al helemaal geen zwembad. Waarom ik dan toch altijd bang ben geweest voor water? Ik weet het niet. Er is niet echt een reden voor, maar het is wel zo.

Toen ik in 1971 naar Nederland kwam om te werken, zag ik overal water. Dat vond ik eng, maar ik zorgde er gewoon voor dat ik er uit de buurt bleef. Ik heb nooit de behoefte gehad om te leren zwemmen. Ook niet toen mijn zoon werd geboren en naar het zwembad of het strand wilde. Ik durfde het gewoon niet.

Totdat mijn kleindochter vroeg of ik haar meenam naar



—
‘Oma, vroeg ze, kun jij niet zwemmen? Tja...’
—

het zwembad. Wat kon ik zeggen? ‘Oma, kun jij niet zwemmen?’ vroeg ze. Tja, daar stond ik. Mijn kleindochter is alles voor me. Mijn zoon en schoondochter hebben me daarom deze cursus cadeau gegeven.

Op zwemles! En dat op mijn leeftijd! In het begin was ik ze-

Agnes Balogh (27)

„Ik reis graag in mijn een-tje over de wereld en heb in allerlei landen gewerkt. Sinds een paar jaar heb ik een baan als business developer bij een internationaal bedrijf in Amsterdam. Ik ben dus best avontuurlijk ingesteld. Maar zwemmen heb ik altijd eng gevonden.

Ik heb in mijn vaderland Hongarije wel zwemles gehad en kan zwemmen. Dat is het probleem niet. Maar ik durf niet met mijn hoofd onder water. Dan raak ik in paniek omdat ik bang ben dat ik niet meer boven kan komen. Waarom dat zo is, weet ik niet. Ik heb nooit iets vervelends meegemaakt, maar die angst heb ik van jongs af aan gehad.

Ik vind het ook helemaal niet bij mij passen, die angst voor water. Niet dat ik me ervoor schaam, maar ik loop er ook

niet mee te koop. Mijn familie en vrienden weten het wel, maar aan collega's vertel ik het bijvoorbeeld niet.

Ik vind het vervelend dat ik niet in diep water durf te zwemmen. Ik kom op zoveel mooie plekken waar ik andere mensen lekker zie zwemmen. Ik wil me niet door mijn angst laten weerhouden om dat ook te kunnen doen. Het lijkt me heerlijk om overal in de wereld onbevangen te kunnen zwemmen, duiken, surfen.

Daarom vond ik het de hoogste tijd om bij Esther lessen te volgen. Zij maakt ons op een heel ontspannen manier vertrouwd met het water en stelt ons op ons gemak. We leren spelenderwijs en best snel. In het begin vond ik het eng onder water, nu durf ik het al. Het bad

—
‘Die angst voor water past niet bij me. Ik vertel het ook bijna niemand’
—

is niet diep, dus angst om niet meer boven te kunnen komen, heb ik hier niet.

Ik moet nog zien hoe het uitpakt als ik straks in het diepe zwem, maar ik denk dat het wel goed komt. Door Esther heb ik zelfvertrouwen gekregen.”

nuwachtig. Zou ik het wel durven? Zou ik het ooit leren? Maar vanaf de eerste les ging het hartstikke goed. Esther is geweldig. Ze geeft me het vertrouwen dat ik het kan leren. Het helpt dat het water ondiep en lekker warm is. Drijven op mijn buik durfde ik eerst niet, maar toen opeens wel. Op mijn rug drijven vond ik nog steeds niet leuk, maar ik kan het wel.

Het gaat stapje voor stapje, maar ik kom steeds verder. Na deze cursus kan ik nog niet zwemmen, maar wel drijven. Het belangrijkste is dat ik niet meer bang ben voor het water. Nu ik zover ben, wil ik ook echt leren zwemmen. Het lijkt mij fantastisch om straks met mijn kleindochter naar het zwembad te kunnen. Want zeg nou zelf: een oma die niet kan zwemmen, dat kan toch niet?"



Toerist moet eigen broek ophouden

Nederlandse vakantiegangers die in het buitenland in de problemen komen, moeten er niet van uitgaan dat het ministerie van Buitenlandse Zaken ze uit de brand zal helpen.

Hanneke Keultjes
Den Haag

Minister Stef Blok wijst op de eigen verantwoordelijkheid van reizigers: zij moeten zich op de hoogte stellen van wat wel en niet acceptabel is in het land waar ze naartoe gaan.

Blok pleit voor realistische verwachtingen, zo zei hij gisteren bij de presentatie van het rapport De Staat van het Consulaire, het eerste overzicht van wat Nederland doet voor landgenoten in den vreemde. Het zal voortaan jaarlijks verschijnen.

Er zitten beperkingen aan wat Nederland kan doen, aldus Blok. „Mensen boeken een spannende reis, maar realiseren zich niet naar

welk land ze eigenlijk gaan.” Als voorbeelden noemt de bewindsman de avonturiers die in 2017 Afghanistan wilden ontdekken en er bij een beschieting door de Taliban achter kwamen dat het geen ideaal vakantie-land is, en het team van *Spoorloos* dat in Colombia werd ontvoerd. „Zij merkten dat we bij het reisadvies voor dat land niet voor niets een deeltje rood hadden gekleurd.”

Gevangenis

Recent kwamen nog twee Nederlanders in problemen die vergeten waren hun visum te verlengen. „De meeste mensen denken dan: ‘ach, dat is toch geen probleem?’ Maar zij moesten de gevangenis in. Daar krijgen we ze niet snel uit, omdat het niveau van dienstverlening in zulke landen anders is en er niet meteen een reactie komt.”

In 2017 hielp Buitenlandse Zaken 3071 Nederlanders in het buitenland.



Zwemles op je 66ste

In het zwemklasje van Esther Visser wordt iedereen een waterrat

deB[®]
de Bommel Meubelen

Fauteuil Richmond
H87xB60xD75cm

349,-



ZONDAG OPEN!

www.debommel.com

DIT WEEKEND KIJKDAGEN MODERNE & HEDENDAAGSE KUNST

THE CHRISTMAS SPECIAL

Antiek, Juwelen, Zilver & Kunst

Veiling: maandag 17 december, 12 uur
Kijkdagen: 14 t/m 16 december, 10 - 17 uur

AAG

WWW.VEILINGHUISAAG.COM
Amsterdam | Lekstraat 63 | 1079 EM | 020 - 3012950 | info@veilinghuisaag.com

‘Feestje in Frankrijk lijkt me wel wat’



Voetbalster Jackie Groenen kijkt vanavond optimistisch naar de WK-loting • Sportwereld

PSV wint moeiteloos van zwak presterend Excelsior: 6-0 • Sportwereld



‘All I Want for Christmas Is... The Netherlands!’

Mariah Carey wil kerst wel eens in ons land vieren

• Media&Cultuur



UTRECHTER VAN HET JAAR 2018

De stembus is geopend

Wie wordt de Utrechter van het jaar?

• regio

Erst buien, later droger met wat zon. • Sportwereld

ZA 10° | 7°

ZO 9° | 8°

MA 7° | 5°

ADR Nieuwsmedia
Deze krant is onderdeel van ADR Nieuwsmedia, de grootste nieuwsorganisatie van Nederland

24 uur nieuws online ad.nl

