



Goda ledare

– Maria, Peder och Swen

En bra ledare förmedlar glädje, kunskap, variation och är lyhörd för gruppen. Men en bra ledare skapar också gemenskap. Och den är en nästan lika stor orsak att träna vattengympa som träningen i sig, menar Maria Lilja, Peder Lindeson och Swen Forsgren som leder flera vattengympagrunder i Kungsbacka.

Solen spricker upp mellan de regntunga molnen när vi når Amundön utanför Göteborg. Hav och himmel, kobbar och skär ramar in utomhusbadet som ligger på udden där reumatikerföreningen i Kungsbacka har vattengympa flera gånger i veckan under sommaren.

– Jag visste det, regnar det inne i stan så är det nästan alltid uppehåll här, säger Mia och ler med hela ansiktet. Hon är en av ledarna för vattengympan och utstrålar på ett naturligt sätt energi och hälsa.

Hon har två pass varje vecka ute på Amundön, och två inne i Kungsbacka, och är med sina 42 år den yngsta badledaren i föreningen. Kollegorna Swen och Peder står i stället för en gentlemannamässig charm och avslöjar med en glimt i ögat att de är 28+.

– Jag brukar underhålla damerna ibland och sjunga för dem, säger Swen och ger ett smakprov.

Det blir mycket skratt, innerligheten är tydlig mellan de tre badledarna. Det märks att de gillar varandra och de talar också om humor som överlevnad.



– Vi skrattar mycket, från omklädningsrummet, till bassängen och bastun, säger Mia.

Det blir ett öppet umgänge när man umgås utan vanliga kläder. Man tar av sig sina roller också, klasskillnader och annat försvinner. I vattnet ser vi ganska lika ut.

Stöd och träning

Det är Mia och Peder som sätter ihop passen för samtliga ledare. De har tillsammans med kollegorna fått utbildning på Spenshult där de fick med sig en rörelsebank. Mia berättar att allt är baserat på hjärtslag, puls och musik som tillsammans bildar en helhet.

– Vi lyssnar på rytmen i musiken för att hitta rätt låt till en viss rörelse. Josh Groban har mycket stråkparter i sin musik och det passar perfekt till avslappning, t.ex. att göra en svepande rörelse till, säger Mia och demonstrerar med ena armen. Hon brukar testa att musik och rörelse stämmer hemma i vardagsrummet innan hon sätter ihop ett nytt pass.

Mia och Peder har lite olika profil. Mia har en yngre målgrupp, med många 60- och 70-talister ”men också två damer som är födda 1928 och de frågar alltid vad det är för artister jag spelar” så hon väljer huvudsakligen rock och pop. Gärna George Michael och Robie Williams.

– Det blir mest modern musik eftersom de låtarna ofta har en bra längd som ligger runt 3.50 och är perfekt för ett pass, säger Mia.

Peder och Swen väljer allt från klassisk musik och opera till jazz. De spelar också in sina instruktioner tillsammans med musiken i förväg, så att de kan vara med aktivt i bassängen. Mia instruerar på plats, på så vis kan hon göra mindre korrigeringar när det behövs.

– Det är viktigt att vara lyhörd för gruppens behov. Ibland tycker jag att de tjar lite för mycket i bassängen, Men å andra sidan är vattengympan en ventil för många, en plats där de får ett psykosocialt stöd! säger Mia som vet av egen erfarenhet hur viktig tillhörigheten är. När hon fick diagnosen fibromyalgi, fastnade hon i en sjukdomsbild som

begränsande tron på både framtid och möjligheter. Att träffa likasinnade, människor som visste vad hon pratade om, blev en vändpunkt.

– Om jag inte hade börjat träna vattengympa, finns det risk för att jag hade varit sjukpensionär idag, säger Mia som varit badledare i åtta år. Vattengympan innebar både ett stöd och så träningen i sig. Därför uppmuntrar jag alla mina deltagare att komma, även när de mår som sämst. De spelar ingen roll om du inte kan vara med idag, säger jag, kom i alla fall och träffa oss. Ligg i vattnet ett tag och slappna av. Då har du i alla fall gjort något i dag och det påverkar självkänslan.

– Ja, det är många som behöver prata av sig, bekräftar Peder. Gemenskapen är viktig.

– När det kommer en ny medlem bjuder vi alltid med dem till boule, vandring eller någon annan aktivitet, fortsätter Swen.

Swen och Peder har varit badledare i tio år och är de enda männen i föreningen som leder vattengympa.

– Men vi har inte så många fler män för det, säger Peder. Många som har Bechterew är långa och då blir vattennivån i bassängen för låg för dem.

Både Mia, Peder och Swen är eniga om att vattengympan innebär en avgörande skillnad för rörligheten.

– För individen betyder det allt, säger Peder. Jag hade en man som var så otroligt stel när han började och redan efter några gånger mjukade kroppen upp. I vattnet finns det heller ingen risk för att sträcka dig eller skada muskler.

– Du använder alla dina muskler i vattengympa och tränar koordination, styrka och balans. Vattengympa ger snabba resultat och det i sig ger så mycket glädje tillbaka, säger Mia.

Vattengympan är viktig del för att kunna leva ett mer vanligt liv. Den gör dig mjukare, smidigare vilket resulterat i mindre värk. Tyvärr förstår inte alla landsting det utan stänger oss ute för att de ser vattengympa som friskvård inte som nödvändig sjuk/friskvård.

Text och foto Ann Thörnblad