



Hans och Glenn tillsammans med Pauline, som har varit deltagare på Furuboda Folkhögskola.

## Med känsla för vatten

**Text:** Hilde Elise Hansen **Foto:** Per Axensköld

Furuboda Folkhögskola har de tre senaste åren varit med i projektet Nelms Metod. De flesta deltagare på Furuboda som har haft lektioner i vatten har varit med och tränat efter Nelms Metod.

Glenn Bontin, badmästare på Furuboda, och Hans Johnsson har hållit i träningarna, tillsammans med Robin Nilsson, som är bad och idrottsassistent. Nelms Metod har varit ett naturligt inslag i träningen med deltagarna på Furuboda Folkhögskola. Några av deltagarna har tränat med övningar från Nelms metod under hela treårsperioden och andra under ca ett år. Glenn och Hans har också haft externa grupper som tränat med Nelms metod.

### En annorlunda känsla för vatten

Projektet närmar sig sitt slut, och vi har frågat Glenn, Hans och Robin och några deltagare om vad de tycker om att träna efter Nelms metod.

Glenn och Hans tycker det har varit lätt att få in Nelms Metod i träningen. Metoden har övningar som gör att man blir lite lugnare för en stund

gentemot mera traditionell simträning eller simövningar. De tycker att träningen i Nelms Metod har gjort att deltagarna har fått en helt annan känsla och sensitivitet för vattnet, hur huden känns mot vattnet. Vi upplever att deltagarna har fått en större medvetenhet om vad som sker i vattnet. Denna medvetenhet är den största skillnaden mellan Nelms Metod och vanlig träning i vatten.

### Simkunnigheten blivit bättre

Många av de deltagare som vi har haft i vattnet känner sig mycket mera bekväma och avspända i kroppen än de gjorde tidigare. Innan var de mera spända och stela. De har fått en annan slags kontakt med vattnet, som är lite svår att beskriva. Det som är spännande är att vi har börjat se på vattnet med helt andra ögon. Vi har lärt oss att känna och förstå vad som händer i vattnet på ett helt annat sätt. En bonus är att många också simmar bättre och längre. Några som innan inte vågade simma utan flythjälpmiddel har nu släppt dessa. Simkunnigheten har blivit bättre bland många av våra deltagare.

- Det är en stor fördel att ha fått in denna träning i våra simlektioner på Furuboda Folkhögskola säger Glenn. Det har gjort att vi kan hitta lösningar och

## Vad är Nelms Metod?

Nelms Metod är en metod som använder vatten som ett terapeutiskt verktyg för att öka rörelseförmågan och öka sensorisk medvetenhet i vattnet för personer med funktionsvariationer. Målet är även att effekten ska uppnås på land. Metodiken bygger på Milton Nelms tankesättet, som också är involverad i projektet.

Vi har fokuserat på att utveckla Nelms metod för dessa tre grupper:

1. Personer med förvärvad hjärnskada, som efter stroke eller olyckor.
2. Personer med medfödd hjärnskada, cerebral pares.

3. Autismspektrum-syndrom.

Projektet har stöd från Allmänna Arvsfonden, och har nu pågått i snart 3,5 år. Det har hitintills utbildats ca 330 personer i metoden.

Furuboda Folkhögskola har varit en samarbetspartner i projektet som drivs av Simklubben Poseidon i Lund. Läs mer om projektet och metoden på [www.nelmsmetod.se](http://www.nelmsmetod.se).

**NELMS  
METOD**




**ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN**

hjälp för individen när de ska röra sig i vattnet. Vi kommer fortsätta att träna efter Nelms Metod också efter projektets slut.

### Vad tycker då deltagarna?

Enligt ett frågeformulär vi skickade ut till alla medverkande, så tyckte 86 % om att träna efter Nelms Metod. Många känner sig mera avspända och tryggare i vattnet. Detta är något Robin Nilsson, som jobbar som bad- och idrottsassistent på Furuboda Folkhögskola, håller med om. Robin har tränat efter metoden själv, men har också varit instruktör för andra. Robin gillar skönheten i vattnet och den kroppskänslan man får efteråt.

Ted Olsson, deltagare på Hundkursen på Furuboda Folkhögskola. -Jag upplever ett mycket bättre flyt i simningen och känner mig både lugnare och säkrare i vattnet genom Nelms Metod.

-Man känner sig mera bekväm och avslappnad i kroppen efter att ha gjort övningarna. Jag har utvecklat mina vyer och min ledarroll. Jag upplever också en positiv påverkan när jag ska leda grupper.

Ted Olsson är deltagare på Hundkursen på Furuboda Folkhögskola. -Jag upplever ett mycket bättre flyt i simningen och känner mig lugnare och säkrare i vattnet.

En del av projektet har också varit att utbilda Furubodas assistenter i metoden. Vi har även utbildat deltagarna på stödassistentutbildningen, och detta är något som vi planerar fortsätta med. ●

Robin Nilsson, bad- och idrottsassistent på Furuboda Folkhögskola. -Jag känner sig mera avslappnad i kroppen efter att ha gjort övningarna. Jag upplever också en positiv påverkan när jag ska leda grupper.

