

Nooit te oud voor... zwemles

# 'IK WAS ZÓ BANG, IK ZONK GEWOON'

Afgelopen jaar, op haar 66e, overwon Seka Markovic eindelijk haar angst voor water, en leerde ze zwemmen. 'Voor mijn kleinkinderen.'

TEKST EVA PRINS BEELD PIM RAS

Als Seka Markovic in 1971 vanuit Kosovo - 'voor het avontuur, werk en geld' - naar Nederland komt, schrikt ze van al dat water. Schrik die naarmate de jaren vorderen, panische angst wordt. Hoe het komt of waar die angst vandaan komt, ze weet het niet. Misschien omdat waar zij is opgegroeid er 'geen zee, rivier of meer in de buurt was'? Of omdat ze nooit heeft leren zwemmen of vertrouwd raken met water? Bovendien komt ze uit een gezin met acht kinderen. 'Er was geen geld voor zwemles.'

## TOT DE KNIËN

Rond haar dertigste doet ze een eerste poging om te leren zwemmen. 'Maar ik was zo bang; ik kon niet blijven drijven, ik zonk gewoon.' Na een paar vruchteloze lessen stopt ze met het idee nooit meer verder dan tot haar knieën het water in te gaan. 'Verder durfde ik niet.' Als haar zoontje vier is, doet ze hem wel gelijk op zwemles. 'Ik



was veel te bang dat hem iets zou gebeuren.' Maar zelf wil ze niet meer. Tot vorig jaar, als haar zoon haar dan toch weet over te halen nog een poging te wagen. Voor Marly, haar kleindochter op wie ze stapelgek is, en de kleinzoon die er aan zit te komen. Markovic: 'Mijn zoon weet: voor mijn kleinkinderen doe ik alles.'

## OVERWINNING

Haar zoon meldt haar aan bij zwemschool Swim in balance, waar Markovic de eerste vijf keer privéles krijgt. En dat werkt. 'Ik bleef drijven! Al na de eerste les. Dat was zo'n overwinning. En al na de tweede les ging ik met mijn hoofd onder water! Ik had geen angst meer, omdat Esther (Visser, eigenaar van de zwemschool, red.) de hele les bij me bleef, me vasthield en onder-

steunde. Ze gaf me vertrouwen. En het hielp ook dat het water ondiep en lekker warm was.' Markovic leert drijven op haar buik en op haar rug ('dat vond ik het engst') en draaien. En na een paar lessen springt ze zelfs zonder angst met haar armen om haar gebogen knieën het water in. 'Ik voelde me net een klein kind', glundert ze als ze deze 'paddenstoel-oefening' voordoet in haar woonkamer. 'Die vond ik echt leuk: ontspannen.' Na de vijfde les, komen er enkele leerlingen bij en leert ze de schoolslag en een beetje borstcrawl.

## TROTS

Inmiddels heeft Markovic de cursus afgerond. Een zwemdiploma heeft ze niet, maar daar was het haar ook niet om te doen. 'Ik wilde mijn angst overwinnen, zodat ik met Marly, en straks met

Danilo, naar het zwembad kan. En dat is gelukt.' Ze is er heel blij mee. En trots, dat ze uiteindelijk op haar 66ste toch de stap heeft gezet. 'Ik heb dingen gedaan waarvan ik dacht dat ik ze nooit zou durven.'



## LEREN ZWEMMEN?

Wil je ook op oudere leeftijd leren zwemmen? Dan kun je in veel zwembaden terecht. Seka Markovic heeft leren zwemmen via de Shaw-methode, dat door Swim in Balance wordt aangeboden en heel geschikt voor ouderen is. [www.swiminbalance.nl](http://www.swiminbalance.nl)