

gøre det samme. Da jeg første gang hørte om vinter-is-svømming, vidste jeg godt, at jeg ikke ville udfordre mig selv nok, hvis jeg bare valgte at svømme de 25 og 50 meter, som de fleste af de 2.000 deltagende svømmere ved VM valgte. For mig handler det om at finde livsnerven i det, jeg beskæftiger mig med, uanset om det er i mit privatliv, min sport eller i mit erhverv.

- Jeg kan godt lide at konkurrere med mig selv og vise verden, at man kan, hvad man vil. For mig blev det et spørgsmål om at turde tro på, at det var muligt at gennemføre og at blive den første dansker, som formåede at svømme 450 meter i isvand - vel vidende, at det kunne være med livet som indsats. Det var også grunden til, at jeg var nødt til at forberede mig ned til de absolut allermindste detaljer. Intet havde jeg overladt til tilfældighederne, og alle tænkelige situationer havde jeg indarbejdet i min træning. Efter at jeg tilmeldte mig, researchede jeg på det, og jeg kontaktede også den tidligere svenske verdensmester Anna Carin Nordin for at høre, om jeg måtte sparre med hende undervejs. Det måtte jeg gerne, og hun inviterede mig til Sverige for at deltage i De Åbne Svenske Mesterskaber i Skellefteå, siger Mette.

### Udsæt ikke glæde

Mette tog imod den svenske verdensmesters invitation og rejste som led i sin træning til Nordsverige i februar for at deltage i mesterskaberne og prøve, hvordan det er at svømme i så koldt vand. Mette blev nummer et i sit heat og i sin aldersgruppe, og nummer tre ud af 20 deltagende kvinder. Med sig på turen havde Mette sin kæreste Tania, der var med for at heppe, men som efterfølgende med Mettes hjælp valgte at træne sig op til også at deltage i VM, hvor hun klarede sig rigtig flot ved både 25 og 50 meter.

- Mit største håb er, at flere vil blive inspireret af vintersvømming, så vi i fællesskab for alvor kan bruge alt det skønne havvand, vi har i Danmark - også om vinteren. At svømme i det kolde vand er så livsbekræftende, og det er umuligt at være i dårligt humør, mens man er i vandet. Jeg er sikker på, at forbruget af angstdæmpende og antidepressiv medicin vil falde drastisk, hvis vi får flere til at vinterbade og til at svømme i det kolde vand.



Her er Mette lige kommet op af det iskolde vand og bliver hjulpet i tøjet.



En glad og stolt Mette efter VM.

Da Mette var bare 14 år gammel, mistede hun sin mor. Mettes mor var syg af brystkræft. Egentlig troede familien, at lægerne havde fået bugt med kræften, og at Mettes mor ville blive rask. Men kræften havde bredt sig, og det viste sig, at der ikke var mere at gøre.

- Da min mor døde som 38-årig, lovede jeg mig selv, at jeg ville leve et liv fuldt af energi og livsglæde. Det gik jo op for mig, at vi ikke ville være her altid, og at man ikke skal udsætte til i morgen, hvad der kan give glæde i dag. For vi ved ikke, hvornår vores timeglas rinder ud.

### Sorttænkning er tidsspild

Mette bestemte sig også for ikke at spille sin tid på sorttænkning, men i stedet at fokusere på livsglæden.

- Det har aldrig været sådan, at jeg løb fra problemerne, men snarere, at jeg ikke ville lade dem fylde. Var der et problem, så fokuserede jeg på at løse det i stedet for at gå rundt og irritere mig over det. Negative tanker er som rådne æbler i en frugtkurv, de smitter. Bekymring svækker vores krop og immunforsvar og forårsager stress. Jeg har i mange år arbejdet



For mig handler det om at finde livsnerven i det, jeg beskæftiger mig med

med at eliminere de negative tanker, og jeg har lært mig selv, at det er et valg at være glad. Det kan nemlig sagtens læres.

Også professionelt arbejder Mette med positiv tænkning og det at sætte sig mål og nå dem. Hun er oprindeligt uddannet sygeplejerske og arbejder som zoneterapeut, akupunktør og coach. I øjeblikket tager hun desuden ud og holder foredrag om sine erfaringer med at svømme i koldt vand og om, hvordan man sætter sig mål og når dem.

I forbindelse med issvømmingen handler Mettes næste personlige mål om VM i Sibirien, hvor svømmerne skal svømme i den tilfrosse flod Tura, der løber gennem byen Tyumen. Her vil hun igen svømme den lange distance på 450 meter, forbedre sin tid og crawl hele vejen. Og så i øvrigt deltage i samtlige øvrige discipliner. ■