



Ragni Eriksson har hållit på hela vintern och planera för marthamötet och är glad att så många valt att komma. Dryga 300 marthor från hela Svenskfinland strålade samman på Åland i helgen.

En helg i marthornas tec

Under helgen samlades över 300 marthor från Åland och Svenskfinland för att delta i det årliga vårmötet som denna gången hölls på Åland.

– Åland lockar alltid många, säger Ragni Eriksson, ordförande för Åland marthadistrikt.

FÖRENINGSLIV En besökare på Idrottsgården i lördags kunde nog inte missa att marthorna kommit till stan. Utanför och innanför vimlade marthor, många uppklädda i vackra dräkter bland annat sjalar och hättor.

Alla med ett leende på läpparna. – Det är faktiskt mitt första stora möte, säger Ann Christina Nilsson från västra Sunds marthaförening.

Hon är en av de omkring hundra åländska deltagarna.

– Det är jätteroligt att få träffa likasinnade. Jag har alltid brunnit för det som martha står för. Visst handlar mycket om familjen och om mat men det är ju en viktig sak i livet. Fungerar inte det så fungerar inget.

Noggrann planering

Här på Åland väntade en händelserik helg för de 300 marthorna.



Elisabeth Nauclér sa i sitt tal att det kändes högtidligt att stå inför en samling kvinnor som i över 100 år samarbetat för att förbättra kvinnors levnadsvillkor i samhället.

På programmet stod förutom möte bland annat på föreläsning, festmiddag, musikunderhållning och ett besök på Andersudde. Senast ett stormöte arrangerades här var 1995.

– Vi har hållit på hela vintern och planerat för det här, berättar Ragni Eriksson.

Hon har tillsammans med tre andra marthor utgjort planeringsgruppen. Det är de som gjort programmet

– Det svåraste har varit att bestämma vilka som ska vara med i programmet och många gånger har man tänkt: Åh, vem ska jag välja? För det finns ju så många bra artister.

Valet föll till slut på Spelevinkerna och elever från musikinstitutet.



Benita Gustafsson, Elli Fagerholm, Åsa Lundberg, Pian Mörn och Elisabeth Dahlén har serverat i kläder typiska för deras marthaförening som är Östra Saltvik.

” Vi lär oss av varandra generationerna emellan och det är något av de värdefullaste som finns.

Benita Gustafsson.

Alla involverade

Alla Ålands marthor har varit engagerade i mötet på ett eller annat sätt.

– Alla marthor runt om på Åland har gett varsin vinst till lotteriet, berättar Anna-Lisa Andersson som själv skänkt ett stort lapptäcke som hon sytt. Det är extra vinsten. Ett tjut bryter ut bland raderna



Etel Bamberg, Gun Alm och Ann-Lis Harberg har stått och både sålt och delat ut vinster till marthorna under dagen.

av sittande marthor när numret på vinnaren av lapptäcket dras.

Det välbesökta vinstbordet visar att det inte bara är lapptäcket som går hem hos lottköparna.

– Alla är så glada när de kommer hit och får se vad de vunnit, säger Etel Bamberg och tillägger:

– Jag har också vunnit så jag vet. Östra Saltviks marthor har istället valt att ta hand om kaffeserveringen.

– Kaffe och kanelbulle har vi serverat alla här inne. På något sätt är det vi som ofta hamnar på att göra det men vi gör det gärna säger Elisabeth Dahlén.

– Men vi gör mycket annat också. Bakar plättar och säljer bröd på vikingamarknaden till exempel, säger Pian Mörn.



Ann Christina Nilsson är stolt över att västra Sunds marthaförening lockat till sig fler unga.

– Och är ute i skolor och har hantverksdagar där vi berättar om gammaldags hantverk, säger Elli Fagerholm.

Något för alla

De serverande marthorna tycker att det bästa med marthaföreningen är att alla kan vara med, gammal som ung.

– I dag är många föreningar ålderssegregerade. Här spelar åldern ingen roll utan vi lär oss av varandra generationerna emellan och det är något av de värdefullaste som finns, säger Benita Gustafsson.

– För var marthaföreningen något för hela familjen. Det var inte bara mammorna som kom. Utan barnen och marthorna också. Men martyrerna är duktiga nu med.



”Behandla dig själv som din bästa kompis”

Succé för Marthaföreläsning om duktighetsfällan

Dålig självkänsla är den vanligaste orsaken till både konflikter och stress. Men det går att åtgärda.

Det menar Elizabeth Gummesson och Pia Landblom som i fredags föreläste för 210 åländska kvinnor.

FÖRELÄSNING Det var Marthaförbundet som hade arrangerat inspirationskvällen ”Hundra bullar i luften” i fredags. Det var en del i deras satsning på kvinnor och meningen var att inspirera till ett skönare liv med mindre krav. Hela 210 personer kom för att lyssna.

Att hamna i duktighetsfällan är nämligen väldigt lätt. Det vet föreläsaren Pia Landblom, som i dag arbetar med företaget 4good som ordnar inspirationsföreläsningar för kvinnor. Redan i tidig ålder började hon prestera mer och mer för att visa sig duktig.

– När jag var 15 år fick jag min första magkatarr. I gymnasiet ringde lärarna hem till mina föräldrar och sa att det kunde vara bra om jag sov lite grann också, säger hon.

Lyssna på kroppen

Hon har lärt sig läxan den hårda vägen. För åtta år sedan blev hon utbränd. Hon arbetade då i reklambranschen som mellanchef och tog på sig mer och mer jobb. Men till slut började kroppen säga ifrån.

– Det började med att jag blev sur och grinig. Sedan kom tårarna då jag på jobbet kunde gå in på toaletten och gråta för att släppa på trycket. Därefter kom tröttheten då allt var jobbigt. Det enda jag ville göra var att sova. Jag hamnade i ett överlevnadsläge.

– Det är fint att kroppen säger ifrån men det är bra om man lyssnar på den också.

Det slutade med sjukskrivning och till slut sa hon upp sig, bröt med allt och flyttade till Spanien för att börja ett nytt liv.

Nu har hon lärt sig att redan på ett tidigt stadium känna igen signalerna. När hon blir för stressad får hon minnesluckor, blir förvirrad och hennes nyfikenhet för-



Pia Landblom och Elizabeth Gummesson föreläste i fredags för 210 åländska kvinnor om hur man ska få en bättre tillvaro och må bättre som människa. Det mesta handlar om egen självkänsla.

JACOB SAURÉN

” Om man inte tror att man är något, vad är man då? – Ingenting.

Elizabeth Gummesson

svinner. Och hon vet också hur hon ska göra för bli av med stressen.

– Jag tar minipaus. En eller två minuter och bara stannar upp och andas. Sedan måste jag vara sann mot mig själv, se värdet i mig. Gör jag det känner jag inget behov av att vara duktig längre, säger Pia Landblom.

Självkänslan viktig

Elizabeth Gummesson, som också föreläste under kvällen, är coach och hjälper folk att komma ur fällan. Hon säger att grunden till de flesta problem är dålig självkänsla.

– Oavsett om jag utbildar individer, grupper eller chefer börjar jag med självkänslan, säger hon.

Självkänslan är så viktig eftersom det lär en att hantera i stort sett alla situationer bättre, säger hon.

– Vi lär oss skilja på värdet i det vi presterar och värdet som människa. Att om vi misslyckas med något vi gör, gör det oss inte till en sämre människa.

Hon pratar även om att utmana sina rädslor, prova på det man inte gjort förut, och att gå tillbaka till sina grundvärderingar och ta reda på vad man egentligen drömmer om. Mycket handlar om att våga.

– Att våga ta plats. Rampljuset räcker till för alla människor. Om man inte tror att man är något, vad är man då? – Ingenting.

Vara snäll

För att må bättre och bli en bättre människa ska man börja lyssna inåt, säger Elizabeth Gummesson.

Lära sig prioritera det man själv vill och lära sig säga nej.

– Svara inte på en gång utan fundera innan du ger ditt svar. Börja med att träna sätta gränser med de som är snälla så lär man sig.

– Och stå upp för dig själv. Gå inte och gräm dig över att du inte kom på en replik när någon sa något dumt. Ring upp i stället och säg den i efterhand.

Hon säger också att det är viktigt att värna om sig själv. Vara snäll, helt enkelt.

– Om en kompis ringer upp och berättar att hon misslyckats säger inte du att hon är värdelös och borde sluta på sitt jobb. Men det kan man säga till sig själv. Sluta med det! Man ska behandla sig själv som sin bästa kompis, säger hon.

MATILDA ANDERSSON
matilda.andersson@alandstidningen.ax
tel: 26661

ken



Edit Grönlund, till vänster och Elvi Holmström är både från Hammarlands marthaförening. ”Jag har varit martha i 51 år. Man får vara med om mycket och kan hjälpa andra”, säger Edit. ”Sammanhållningen bland kvinnorna är det bästa”, säger Elvi.

– De bakar till exempel plättar med oss, säger Elisabeth Dahlén och berättar att martyrerne, det är männen.

Vad skulle ni önska av framtiden för Martha?

– Fler unga medlemmar. Vi är stolta över att vi har fått med några fler den senaste tiden. Ett bra nätverk är lika viktigt i dag som då och att vara med i en förening är ett sätt att skapa ett stort nätverk, säger Benita Gustafsson.

TEXT: SANJA HONKANEN SKOOG
sanja.honkanen-skoog@alandstidningen.ax
tel: 26637

FOTO: JACOB SAURÉN
jacob.saurén@alandstidningen.ax
tel: 26667

9 tips av Elizabeth

SÄG JA!

Säg ja till livet! Tveka inte, våga vara modig, utmana dig själv och gör saker du inte trodde att du kunde eller tordes!

SÄG NEJ!

Tänk efter: vad vill DU göra? Säg nej när du inte vill. Första gångerna är svårast, sedan lär sig omgivning- en att anpassa sig efter dig, istället för tvärtom.

STÄRK DIN SJÄLVKÄNSLA OCH DITT SJÄLVFÖRTROENDE

Du är värdefull! Sätt värde på alla dina fantastiska egenskaper som gör dig unik. Beröm dig själv och var snäll mot dig själv. Behandla dig själv som din bästa vän. Du själv är den enda människa som du garanterat har en livslång relation till. Ta hand om den.

LÅT VARDAGEN GLITTRA

Vardagen kan verka hopplöst svårbemästrad med alla krav och allt praktiskt som måste planeras och genomföras. Men gör ett försök att ta kommandot! Det går att få vardagen att glittra även med små medel.

LYFT BLICKEN

Livet är färskvara. Allting behöver inte fortsätta som det alltid har gjort. Lyft blicken och se dig omkring. Var inte rädd för att pröva nya vägar och omvärdera din tillvaro.

SLUTA SLÖSA TID

Se över din tid och använd den som om det vore det dyrbaraste du har. Då får du loss tid för det som är viktigt – att kunna vara spontan och flexibel och fyll livet med allt det där som du aldrig hinner men drömmer om att göra.

SLÄPP KONTROLLBEHOVET

Våga släppa kontrollen och se vad som händer! Du kommer att bli förvånad ...

SÄTT FAMILJEN I ARBETE

Hemmet är en plats där alla behövs och alla kan bidra. Delegera! Att städa ett hus ensam kan ta flera timmar, om alla hjälps åt kan det ta en halv. Vad väljer du?

SLUTA BE OM URSÄKT OCH VAR STOLT

Jantelagen är bland det dummaste som finns. Den skrotar vi omedelbart! Våga ta plats istället och var stolt över vad du har åstadkommit i livet. Var stolt över dina egenskaper och din personlighet. Sträck på ryggen och ta för dig!

Källa: www.gummessoncoaching.com