



Livserfarenheterna hjälper Eva-Maria att coacha andra

HULTAFORS

Efter en livskris har Eva-Maria Riddar, 59 år, i Hultafors genomgått en lång och utvecklande inre och yttre resa. Nu hjälper hon andra att ta tag i sina livsutmaningar som coach, föreläsare och konstnär.

Sedan 25 år arbetar Eva-Maria i Borås stad – sedan 2007 som specialpedagog inom barnhälsan och numera som pedagog deltid inom öppna förskolan. Hon arbetar deltid med sitt företag för att låta det växa långsamt.

I höst kommer hennes första bok med kärleksfulla budskap, och om några dagar håller hon föreläsning-

en "Mod att våga leva autentiskt".

Eva-Maria Riddar är född och uppväxt i Finland, men flyttade till Sverige för kärleken. När hon skilde sig 2007 tappade hon fotfästet för en tid.

– Mina föräldrar är döda och jag har inga barn eller syskon. Jag har ingen biologisk familj och hela min biologiska släkt fanns i Fin-

land, även om jag hade vänner. Jag kände att om jag hade gått ut i skogen, exempelvis för att fota, och något hade hänt mig hade ingen saknat mig, förrän någon av vännerna eller kollegorna hade reagerat efter ett tag. Jag kände mig totalt ensam. Ingen skulle komma och rädda mig.

Året efter skilsmässan reste hon till Bali där hon träffade en livscoach och hade många djupa samtal. Där inleddes vägen uppåt. 2013 åkte hon till Bali igen, då helt på egen hand.

– Man brukar säga att "har man en gång åkt till Bali blir man aldrig mer densamma". Det jag främst

tog till mig är upplevelsen av den totala närvaron i det man gör.

På Bali började hon skriva och kände att hon ville stärka och inspirera andra. Eva-Maria utbildade sig till coach och arbetar enligt International Coaching Federations (ICF) riktlinjer.

– Jag har alltid varit positiv i grunden, ett arv från min pappa, men jag drabbades av ytterligare ett slag.

En morgon när Eva-Maria vaknade såg hon inte på det ena ögat. Efter många undersökningar och provtagningar kom läkarna fram till att hon led av en ovanlig ögonsjukdom, som hade tagit 40 procent av synen på det drabbade ögat.

– Läkaren sade att han hade en positiv nyhet och en mindre positiv. Den positiva var att det ögat där jag hade förlorat 40 procent av synen skulle inte bli sämre. Den mindre positiva var att det även kan drabba det andra ögat. Det sker medan man sover och när man vaknar upptäcker man att man inte längre ser, helt eller delvis.

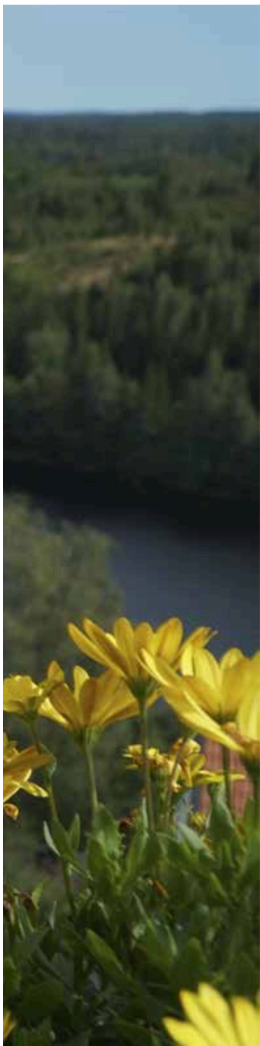
Det brukar ske inom två år från att det första ögat har skadats och det har hon passerat nu, men hon kan ibland vakna och undra om hon ska se..

När synsättningen inträffade sade Eva-Maria till vännerna att "nu ska jag börja leva".

– Ska jag förlora synen ska jag i alla fall exempelvis ha samlat på mig positiva synintryck att minnas. Jag ville välja livet.

Hon är mycket ute i naturen och fotograferar, men inte bara dokumentära motiv utan hon ser även som ligger dolt i motivet. En sten kan se ut som en tomte eller ett troll, några grenar kan ligga förmodade som ett öga och en tunn gren kan bli en älva.

– Naturen i Hultafors är magisk. Jag började se konst i naturen och göra bilder av det. Om någon hade sagt för 15 år sedan att jag skulle rita eller fotografera hade jag inte trott på det.



Fakta
Livscoaching

● Coaching är en professionell samtalsmetodik vars syfte är att fokusera på och nå uppsatta mål, skapa resultat och förtydliga visioner. Coachingen kan generera exempelvis ett ökat välbefinnande, framgång, mer effektivitet, glädje och balans i tillvaron samt i livet.

● Coachen är en samtalspartner som stödjer och utmanar klienten på väg mot de mål som den själv ansvarar för. Coachen har fokus på att processen är inriktad på lösningar och möjligheter. Detta sker genom att stödja, utmana och ställa kraftfulla frågor. Olika uppgifter och övningar ingår. En konkret plan för arbetet utformas också. Coachen har tystnadsplikt.

Källa: Eva-Maria Ridder och ICF

Vi har en otrolig potential i vårt mänskliga tänkande men utnyttjar den inte fullt ut. Om vi på ett bra sätt vågar visa oss som de vi är kan vi bidra till ett bättre samhälle.



Eva-Maria Ridder

Eva-Maria Ridder utbildade sig till coach efter sin egen livskris. Naturen i Hultafors ger henne kraft.

FOTO: ANNE ENGSTRÖM

Men då jag lärda mig att skapa abstrakt blev jag friare i min målning.

När hon drabbades av ögonsjukdomen hade hon påbörjat det hon kallar sin livresa, men det var fortfarande svårt.

När det var som svårast ville jag inte prata med någon om min livssituation.

I sociala sammanhang då någon började prata om sin familj blev det tungt, men i dag kan hon säga till vänner och bekanta att bidrar med det hon kan, men de får gärna prata om sina familjer ändå.

I dag är jag stolt över den jag är.

En tid efter skilsmässan arbetade Eva-Maria sent på fredagar, långtade efter måndagen och ville helst inte ha semester. I dag kan hon längta efter ledigheten.

Eva-Maria säger att i sitt yrke som coach är hon professionell, men har nytta av sina egna erfarenheter.

Jag kan coacha alla, men har extra kompetens då det gäller kvinnan mitt i livet och uppåt.

Positivt tänkande är en viktig grund. Men vi är bara

människor och vi får ha dåliga dagar.

– Vi har alla livskriser, men i vardagen kan man välja det positiva. Ofta tänker vi samma tankar om och om igen, men det leder inte till ny utveckling. Om vi har en dröm vi vill förverkliga gäller det att tro på den.

Ofta lever man för mycket i historien.

– Vi har en otrolig potential i vårt mänskliga tänkande men utnyttjar den inte fullt ut. Om vi på ett bra sätt vågar visa oss som de vi är kan vi bidra till ett bättre samhälle.

Ibland önskar hon att hon skulle ha haft de insikter hon har i dag redan i unga år.

– Självklart skulle jag vilja ha min biologiska familj. Men jag skulle inte vilja vara utan det jag har utvecklat. Det är då vi faller som vi kan utvecklas och nya vägar kan bli synbara. Jag önskar att alla får hitta sin egen inre resa. Det som gör mig lycklig är när jag ser gnistan tänkas i en annan människa.

Anne Engström
Text

anne.engstrom@bt.se



Nu pyntas Herrljunga inför fest i helgen

HERRLJUNGA

Nedräkningen till Herrljungafestivalen har börjat. Under måndagen började Storgatan festpyntas och det råder inga tvivel kring vad fastighetsskötaren Emil Bergman ser fram mest emot i helgen.

Herrljungafestivalen närmar sig med stormsteg. Under måndagen började några första tecken på helgens festligheter synas, när fastighetsskötaren Emil Bergman och Jesper Jansson, projektledare för festivalen, satte upp festivalflaggor längs Storgatan.

Emil Bergman bor i Vara och har jobbat för Herrljunga kommun i ett och ett halvt år. Förra årets festival missade han, men i år ska han jobba och tänkte passa på att kolla runt lite.

Artister som Tjuvjakt och Myra Granberg är inte det som intresserar Emil Bergman mest. Han har siktet inställt på nåt helt annat.

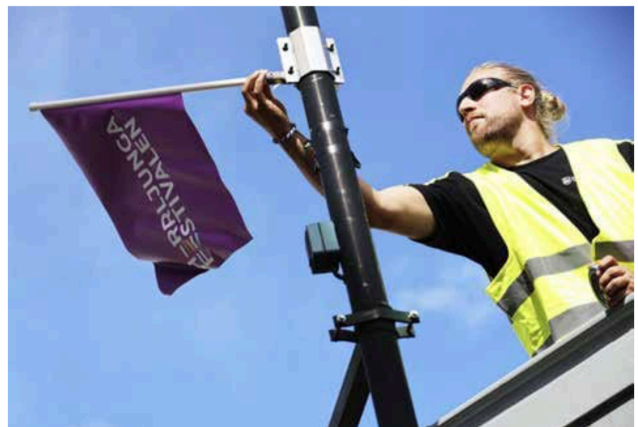
– Maten! Foodtrucksen! säger han och skrattar. Jag älskar mat.

Utöver musikscenerna och maten bjuder årets festival även på en hel del andra aktiviteter. Det kommer bland annat finnas en spelhörna, där ett gäng ungdomar har sett till att man kan testa VR-glasögon, och på Horsbyvägen 19 blir det chilliprovning.

Mandus Örarbäck
mandus.orarback@bt.se



Emil Bergman, fastighetsskötare, och Jesper Jansson, projektledare för Herrljungafestivalen, sätter upp flaggor inför årets festligheter. FOTO: MANDUS ÖRARBÄCK



Emil Bergman vet exakt vad det är han ser mest fram emot i helgen. "Maten! Foodtrucksen! Jag älskar mat."

Bouleklubben utsatt för ny stöld: "De tog den nyaste"

LIMMARED

Tranemo bouleklubb blev förra veckan utsatt för en mystisk stöld, då en av deras tre luftvärmepumpar har monterats bort och stulits från boulehallen.

I Limmared har Tranemo bouleklubb fått en av sina luftvärmepumpar stulna under natten mellan onsdag och torsdag.

– Jag var här vid femtiden i onsdags kväll, och när vi kom hit vid nio dagen efter så var en borta. De tog den nyaste, den köpte vi för bara ett par år sedan, säger klubbens ordförande Morgan Larsson.

När värmepumpen köptes in kostade den drygt 20 000 kronor, berättar han.

Det är bara den yttre enheten av luftvärmepumpen som har stulits. Ingenting annat verkar vara kvar förstås, berättar han under tiden som han går runt byggnaden på fredagsmorgonen för att kontrollera ifall klubben har haft nytt besök under natten.

Vad tjuvarna skulle kunna använda luftvärmepumpen till är oklart. Under sommaren har andra luftvärmepumpar vandalise-

rats i Tranemo kommun. Vid ett tillfälle var det två meter kopparrör som hade stulits.

Den inre enheten och den yttre enheten i en luftvärmepump behöver vara kompatibla med varandra för att kunna fungera ihop, säger Mikael Nilsson som är montör av värmepumpar på Elon i Ulricehamn. Han har också svårt att tro att det är kopparinnehållet som hägrar när de stjäls den yttre enheten:

– Att komma åt den lilla mängden koppar som är i enheten är ett jättejobb som

bara ger småpengar. Det betalar inte bensinpengarna för att ta sig till platsen ens, säger han.

Jag skulle snarare kunna tänka mig att det är elektroniken, styrenheten som kan vara åtråvärd, men jag har i årlighetens namn svårt att tro det också.

Tranemo bouleklubb har polisanmält händelsen och ska nu ta upp frågan i styrelsen om hur de ska kunna öka säkerheten och bevakningen runt hallen.

Vanja Gauffin
vanja.gauffin@ut.se