



MARGARETA MÖRCK

Ordförande i Celiakiföreningen i Uppsala län sedan februari 2017.
Styrelsemedlem sedan 2016.

Diagnos: Celiaki sedan 20 år.

Bor: Uppsala

Svårast med att vara aktiv i

styrelsen: Att få folk att komma på aktiviteter.

Bäst med att vara aktiv i

styrelsen: Att påverka samhället och inspirera medlemmar.

Familj: Tre vuxna barn

Motto: Just do it.

Mat hon saknar: Inget. Jag gillade mest "ren" mat redan innan diagnosen, undvek instinktivt sådant som korv och grytor.

Intressen: Resor, mat, film och teater. Margareta är också författare, har bland annat skrivit två diktböcker och har eget förlag och håller skrivkurser.

Senast sedda film: Sameblod.

Margareta Mörck fick diagnosen celiaki för 20 år sedan. Nu är hon engagerad ordförande i Celiakiföreningen i Uppsala län. Tillsammans med föreningens webbansvariga Helena Wallster berättar hon hur styrelsen gett föreningen en nystart. Det första steget var att påminna sig om varför styrelsen finns.

TEXT ANJA CASTENSSON FOTO DAN PETTERSSON

”DET ÄR ROLIGARE ATT PÅVERKA ÄN ATT STÅ BREDVID OCH GNÄLLA”

Margareta Mörck möter upp på den egna firmans juristkontor. Sedan februari är hon ordförande i Celiakiföreningen i Uppsala län. Det började med att hon blev tillfrågad om att gå med i styrelsen på föreningens årliga adventsfika för ett år sen. Hon sade genast ja. Hon är van vid att engagera sig och har varit med i andra styrelser.

– Det är roligare att vara med och påverka än bara stå bredvid och gnälla.

Att bli ordförande var däremot ett större steg.

– Jag var ju ny i styrelsen när de frågade om jag ville bli ordförande så jag var lite motsträvig.

Men samtidigt tycker hon att ordförandeskapet gav henne mer handlingsutrymme. När hon gick med i styrelsen ville både hon och de andra personerna i styrelsen ge föreningen en nystart och göra den mer aktiv.

– En ordförande arbetar inte ensam, utan hela styrelsen är viktig.

Därför har Margareta tagit med styrelseledamoten Helena Wallster på intervjun för att hjälpa till och berätta om föreningens arbete.

HELENA WALLSTER VALDES in i styrelsen något år innan Margareta. Det var ganska kort efter att hon fått veta att hon hade celiaki. För Helena Wallster tog det flera år innan celiakin upptäcktes, trots att hon arbetade i skolkök och trots att hennes tonårsdotter först fick diagnosen. Helena berättar vilken skillnad det gjorde för henne att få veta.

– Jag hade magproblem och var så trött innan det upptäcktes. Ont i ryggen hade jag också men det försvann när jag slutade med gluten. Jag som trott att värken berodde på tunga lyft i jobbet.

”Både jag och de andra personerna i styrelsen ville ge föreningen en nystart och göra den mer aktiv.”

Både hon och Margareta Mörck pekar på att det behövs mer kunskap om celiaki i samhället. Även om mycket hänt bara de senaste sju åren.

– Folk höjde på ögonbrynen förut. Nu kan man köpa glutenfritt överallt, då var det stora lådor på apoteket, säger Margareta.

MARGARETA FICK DIAGNOSEN för tjugo år sen. Hon tränade för att åka Vasaloppet, men blev bara smalare och gick alltmer ned i vikt.

– Jag var som ett streck. När jag tränade åt jag massor av Vikabröd, ett knäcke som är väldigt gott. Jag tror det överbelastade tarmarna.

Efter att hon började äta glutenfritt kunde hon gå upp i vikt igen. Men hon tror att känsligheten för gluten började redan tidigare, när hon fick sitt första barn.

– Jag trodde magproblemen berodde på graviditeten, och sen fick jag två barn till och trodde samma sak.

Lös mage pratar både hon och Helena Wallster om, och trötthet innan diagnosen.

– Men jag kände mig inte hindrad, man blir van, säger Margareta.

Istället ville hon först inte acceptera diagnosen när hon fick den.

– Nej, jag ville inte ha celiaki, det kändes som mitt liv var förstört. Men nu tänker jag att ingen mår bra av mycket mjölmät. Genom att jag

måste tänka på maten blir det också att jag äter mer allsidigt.

“Vårt uppdrag som styrelse är att stötta medlemmarna.”

I UPPSALAFÖRENINGEN ÄR det 1000 medlemmar, och både Helena och Margareta tycker det är bra att vara medlem i Svenska Celiakiförbundet.

– Man får bra information om celiaki. Och genom att vara medlem så stödjer man förbundet och blir en stark grupp som kan påverka samhället. Uppsalas länsförening ska själva kontakta lokalpolitiker för att höra vad de tycker om bidrag för att köpa glutenfritt.

Det är en aktiv styrelse i Uppsalaföreningen. Det första steget i föreningens nystart var att påminna sig varför styrelsens finns.

– Vårt uppdrag som styrelse är att stötta medlemmarna. Man ska inte sitta för att driva sina egna frågor. Man ska ta tillvara medlemmarnas intressen.

Därför fokuserar deras arbete mycket på att ta reda på vad folk vill ha, genom att få i gång dialog på facebooksidan och genom fikaträffar.



Margareta Mörck och Helena Wallster vid Fyrisån i Uppsala.

En ny aktivitet som införts sedan Margareta blev ordförande är att testa ett café den andra lördagen varje månad. När CeliakiForums utsände fotograf dyker upp andra lördagen i april är det bara en medlem, Britten Marklund, som dykt upp utöver styrelsen.

– Jag är förvånad att det inte dyker upp fler men tror att det också är svårt att nå ut till alla. Jag tror det gäller att vara uthållig. Vi har fått en del uppmuntrande mejl och kommentarer på Facebook, så vi fortsätter året ut och tror att det kommer att dyka upp fler, säger Margareta Mörck.

FÖR STYRELSEN ÄR det viktigt att skapa aktiviteter som folk vill gå på. En populär sådan är bakdagar.

För att få mer pengar över till aktiviteter som medlemmarna efterfrågar har styrelsen sett över



sina kostnader. Numer delar de ut lokala medlemsbladet per mail istället för att posta den på papper.

– Om någon inte har e-postadress eller vill ha den på papper kan vi alltid skicka till just den, säger Margareta.

En annan förändring är hur de lägger upp styrelsens möten. Styrelsemötena har delats upp i två delar.

– Den formella delen av våra styrelsemöten där vi fattar beslut får bara ta en timme och den delen har en fast start- och sluttid, som alla måste passa.

Efter det blir det en mindre styrd del där man kan diskutera och bolla idéer. Innan varje möte är det också en halvtimmes fika med tid för prat, men som man inte behöver vara med på. Tidigare kunde mötena bli långa innan alla beslut fattats, vilket blev problematiskt för styrelsemed-

Andra lördagen i månaden kan medlemmar i Uppsalas celiakiförening testa utbudet på ett café. Denna lördag var det Gunthers cafe som utvärderas.

– Vi bedömer kunskap hos personal, utbudet och bemötandet.

Från vänster: Helena Wallster, webbansvarig, medlem Britten Marklund och Margareta Mörck, ordförande. *Andra sidan bordet:* Monika Pearson, sekreterare och Anna-Karin Lindroos, kassör.

lemmar som inte bor inne i Uppsala och behövde ta länsbussen hem. Styrelsemöten är det en gång i månaden och det är åtta i styrelsen.

– Det är lagom många, då gör det inget om någon missar ibland. Men om man är för många är det risk att man inte känner sig behövd, säger Margareta.

INNAN MARGARETA BLEV ordförande var hon inte så aktiv i celiakiföreningen, men hon har alltid varit engagerad på något sätt. För närvarande är hon också god man för två ensamkommande flyktingbarn.

– Det är nyttigt att lära sig om andra kulturer.

Kulturupplevelser är viktigt för henne. Utöver att ha skrivit två diktböcker går Margareta gärna på teater och film. Den senaste filmen var Sameblod.

– Jättebra. Den handlar om en sameflicka på 30-talet som känner sig begränsad av sin kultur och sedan möter fördomar när hon flyttar till Uppsala. Det påminde mig om mina ensamkommande flyktingbarns begränsningar nu när de flytt från sin kultur.

SOM STYRELSEMEDLEM TYCKER Margareta att hon lärt sig mer om laktosintolerans som hon inte själv har, men även om celiaki.

– Hur man påverkas ser olika ut. En medlem som fick celiaki sent har mycket värk i lederna. Kunskap är viktigt för att förhindra liknande fall i framtiden

Att träffa andra är den främsta fördelen med en lokalförening, menar Margareta

– Man kan lära sig av varandra, kanske få nya vänner.

För Margareta känns det inte längre särskilt svårt att äta glutenfritt till vardags. Problemen uppstår mer på semesterresor och snabbmatställen. Helena håller med:

– Pizza och pasta... och varför alltid pasta-sallad? Och när de ska ersätta den blir det bulgur. Varför inte quinoasallad?

Margareta reser ändå gärna. Hennes förslag på bra semester mål inkluderar Italien.

– Det finns glutenintolerans där med. Och man kan köpa glutenfri pasta, i Venedig finns till exempel en butik med glutenfria produkter. Maten är inte heller en massa såser och grytor, det är lätt att se vad man äter.

Men hon rekommenderar främst Spanien.

– Spansk mat skulle jag säga är bäst. ✨



NÄSTA FIKA...
i Uppsala är den 10 juni. Samling utanför Stadsbiblioteket kl 11. Ingen anmälan krävs!