

TIDNINGEN

afasi

Medlemsning för Afasiförbundet & Talknuten

4 2025

Pontus hittar nya vägar

Struktur i vardagen

Läslust

**LEVLA UPP-
SPELET
LANSERAS**



Omslagsbild: Pontus Bolin
Foto: Carina Järvenhag

Tidningen Afasi

Ansvarig utgivare

Berit Robrandt Ahlberg

Redaktör

Linda Bergfeldt

Redaktionsråd

Lilian Larsson

Karin Zättermann

Marika Schütz

Utgivare

Afasiförbundet i Sverige

Telefon: 08-545 663 60

Bankgiro: 733 – 0483

Swishkonto: 123 514 21 61

Layout

Katya Högberg

Tryck

Åtta.45 Tryckeri AB



Miljömärkt trycksak, 3041 0001

Annonser

Telefon: 08-545 663 60

Ge en gåva till Afasifonden

Bankgiro: 5666 - 8726

Swishkonto: 123 576 32 71

Prenumerationspris 2026

370 kronor

Tidningen Afasi kommer ut
fyra gånger per år

ISSN 2001-9564

Nästa tidning ges ut den
11 februari

Innehåll:

Ledare	3
Levla upp-spelet lanseras	4
Smarta tips och kluriga prylar	6
Afasilinjerna	9
Rätt svar korsord #3/2025	9
Afasi har berikat mitt liv	10
Kognitivt stöd i vardagen	16
Strategier och enkla hjälpmedel för vardagen	17
Sätta vardagsmål	18
Kom i gång med läsning	20
Hitta ett sätt att läsa som passar dig	21
Stötta läsutveckling vid DLD	24
Språkträning stärker självkänslan	26
Biståndshandläggare på Afasifyren	28
Christer använder Taltjänst	30
Digitala föreläsningar	31
Korsord #4/2025	32

Du kan även lyssna på Tidningen Afasi

Medlemmar kan få taltidningen
via sms.

Anmälan till info@afasi.se

www.afasi.se/tidningen-afasi

Afasi har berikat mitt liv



När Pontus Bolin fick beskedet att han aldrig skulle kunna jobba igen efter sin svåra trafikolycka, då han fick stroke och afasi, ville han komma tillbaka till varje pris.

I dag vankas det pizza till lunch på Afasihuset i Örebro. Pontus Bolin bakar med van hand ut pizzadegen och förklarar att hemligheten är att använda lite durumvete på slutet. Varje fredag är han på plats som stödperson och fixar då alltid lunchen tillsammans med några av deltagarna.

–Jag har alltid gillat att laga mat och brukade hänga med min farmor i köket. Allra roligast är att baka så hemma har jag hamnat i ”surdegsträsket”, säger han.

Jobbade sig upp

Hemma är bruksorten Hasselfors nära Hallsberg i Närke. Pontus har också nära relation till Hasselfors bruk, där han blev erbjuden jobb redan som 16-åring i samband med att han började en sågverksutbildning.

–Man kan väl säga att jag började längst ner på golvet och sedan arbetade mig ända upp till ledningsgruppen, där jag ansvarade för miljö och brandsäkerhet, säger Pontus.

Målmedvetenhet har inte bara präglat hans yrkeskarriär, utan också livet i stort. Ett exempel på det är när han i 30-årsåldern fick besked av en läkare att han hade diabetes typ 1 och varken skulle kunna bli pilot eller ägna sig åt långlopp.

–Pilot har jag aldrig velat bli, men jag ville visa att det visst gick bra att springa långlopp och i samma veva bestämde jag mig för att göra en Svensk klassiker. Mitt blodsocker låg på så bra nivåer på grund av all träning att jag inte behövde ta något insulin.

Nära att dö

Två gånger har han gjort en Svensk klassiker (Vätternrundan, Vasaloppet, Vansbrosimningen och Lidingöloppet) och åtta gånger har han cyklat Vätternrundan, men det var när han tränade inför den nionde gången som hans liv förändrades i grunden. Den 11 mars 2014 blev han påkörd av en bil och fick en stroke av det kraftiga yttre våldet.

–Jag minns ingenting av olyckan. Mitt första minne är att jag sitter på en stol och någon håller på att raka mig. Jag förstod ingenting. Sedan berättade läkarna att mitt hjärta hade stannat ett par gånger och att jag varit nära att dö.

Svårt att hitta ord ibland

Till en början hade språket försvunnit på grund av afasi, men Pontus kastade sig in i rehabiliteringen och började med kommunikationsträning här på Afasihuset i Örebro. I dag går det knappt att höra att han har afasi, även om han själv säger att det är svårt att hitta rätt ord ibland.

–Sedan upptäckte jag en folkhögskola, Sundsgården, i Helsingborg och åkte dit på några prova-på-dagar. Det kändes så bra att jag bara måste gå deras afasilinje under en termin. Det är bland det roligaste jag har gjort –ofta satt vi bara och skrattade tillsammans – flera av oss deltagare har fortfarande kontakt, säger Pontus.

Erfarenheterna blev en bok

Han går och hämtar boken ”Utan titel” som blev ett konkret resultat av tiden på Sundsgården. Han och några andra deltagare har skrivit noveller och recept, varvat med fakta om afasi.

–Namnet beror på att vi inte kunde komma på någon titel. Vi var bland annat med på bokmässan och presenterade boken.



Pontus

Tack vare min afasi har jag gjort saker och träffat människor som jag aldrig skulle ha gjort annars. Afasi har berikat mitt liv!

I dag har Pontus sjukersättning på halvtid och arbetar halvtid som vaktmästare och allt-i-allo för Hasselfors byalag.

–Efter olyckan var jag fast besluten att komma tillbaka till Hasselfors, eller Setra Group som det var då. Jag föreslog att jag skulle kunna städa eller vad som helst. Jag kunde inte göra mitt gamla jobb med att skriva miljörapporter och brandskyddsföreskrifter, men de hade inga andra arbetsuppgifter till mig.

2018 fick han säga upp sig själv så att Försäkringskassan kunde slutföra ärendet om sjukersättning på 50 procent.

Hjälpa pensionärer bästa jobbet

Pontus låter sig inte låter sig nedslås någon längre stund och i stället fick han subventionerad anställning på Laxå kommun, där han tillsammans med nyanlända hjälpte pensionärer med diverse sysslor.

–Vi pratade ungefär lika dålig svenska allihop i arbetslaget, men det är nog det bästa jobb jag har haft. Det var roligt att få gå hem till pensionärer och hjälpa dom med allt möjligt, säger han.

När den anställningen tog slut fick han ett erbjudande från Hasselfors byalag och nu är cirkeln sluten och han är tillbaka där han startade sitt yrkesliv.

–Jag fixar med byggnaderna och klipper gräset. Det enda lite tråkiga är att jag saknar arbetskamrater, men för några år sedan drog jag i gång ”byalagets lilla julbord”. Jag fixar helt enkelt ett mindre julbord för omkring 20 personer. Det finns ett sådant välutrustat kök med proffsgrejer i en av byggnaderna, det är synd att inte utnyttja det, säger Pontus.

Viktigt att träffas på riktigt

Han har också engagerat sig i Afasiföreningen i Örebro län och är ledamot i Afasiförbundets styrelse.

–Mest av en slump följde jag med till Afasiförbundets senaste kongress och där skulle en ny ledamot väljas till förbundsstyrelsen. Till min förvåning var det flera som röstade på mig, men någon sa ”att det var inte så konstigt eftersom du har gått runt och pratat med alla människor”.

Om det är något han vill bidra med till afasiföreningen och förbundet så är det just glädjen och kraften i att möta andra på lika villkor.

–Det är bra att det digitala finns, men det är också viktigt att träffas på riktigt! Där hoppas jag kunna bidra, eftersom jag är en ”praktiker” och kan prata med alla.

Hitta nya vägar

Något som är slående efter att ha pratat



Pontus

med Pontus är hans kraft att alltid komma tillbaka och se något positivt i det som händer.

–Det gäller att acceptera att saker och ting inte alltid blir som man tänkt sig – och hitta nya vägar i livet! Det är samma sak med hjärnan. Den kan hitta nya kopplingar och lära sig saker lång tid efter en stroke.

Känner sig lyckligt lottad

På frågan hur hans eget liv skiljer sig från tidigare svarar han att ekonomin naturligtvis är mycket sämre och att en och annan gammal kompis har försvunnit längs vägen.

–Men jag känner mig som en lyckligt lottad person som har fått en massa nya vänner och upplevelser. Min afasi har också gjort mig till en mycket lugnare person och min familj och vänner säger att jag har blivit mer social och öppen. Det är kanske därför som min fru har stannat kvar – och för att jag alltid har middagen klar när hon kommer hem från jobbet, säger Pontus med ett skratt.

Carina Järvenhag
Text och foto

Pontus Bolin

Född: 1967 i Karlskoga.

Bor: Hasselfors

Familj: Hustrun Lilian, tre vuxna döttrar och barnbarn

Karriär: Anställd på Hasselfors bruk, sedermera Setra Gruop från 1986 till 2014, först som sågverksarbetare och slutligen i ledningsgruppen. I dag vaktmästare åt Hasselfors byalag och stödperson på Afasihuset i Örebro.

Intressen: Umgås gärna med barn och barnbarn. Matlagning och särskilt bakning. Tycker om att cykla, numera på lugna grusvägar.

Aktuell: Styrelsemedlem i Afasiföreningen i Örebro län och ledamot i förbundsstyrelsen i Afasiförbundet.

Viktigaste frågan: Visa vad Afasiförbundet betyder för personer med afasi och deras anhöriga.

- Pontus Bolin blev påkörd av en bil när han var ute och cyklade inför Vätternrundan.
- Han fick en stroke på grund av det yttre våldet – och även afasi.
- I dag drygt tio år senare är han tillbaka i arbetslivet och är också stödperson på Afasihuset i Örebro.