XXX
Die ABC-Zeitung

In dieser Ausgabe

Betroffene gehen neue Wege / Vögel zwitschern - Seite 1
Unser neues Plakat / Die Freiheit ruft - Seite 2
Großer Traum / Der Balkon - Seite 3
Der Gebetswürfel / Wölfe / Die kleine Ameise - Seite 4
Ein Jahr Selbsthilfegruppe Wortblind - Seite 5
Rezept / Die Ölsardine - Seite 6
Mein Garten / Rätsel / Freude-Ecke - Seite 7
Leserbriefe / Infos - Seite 8

Wir lernen nicht nur schreiben, wir tun es auch! *Ausgabe 38* *13. März 2015*

BETROFFENE GEHEN NEUE WEGE

Von Ernst Lorenzen

Ein Traum geht in Erfüllung, auch wenn es viel Arbeit war. Der Grafiker Dirk Pohl hat zusammen mit der ABC-Selbsthilfegruppe unentgeltlich ein Plakat entwickelt.

Das hat uns viel Schweiß und Zeit gekostet, aber wir sind so richtig stolz auf unser Projekt.

Wir wissen, dass es so etwas in dieser Art noch nicht gegeben hat, dass sich Betroffene mit einer Schreib- und Leseschwäche auf einem Plakat in der Öffentlichkeit zeigen.

Alle sechs Personen auf dem Plakat haben das Lesen und Schreiben in der Volkshochschule noch einmal gelernt.

Jetzt möchten die Mitglieder der Selbsthilfegruppe signalisieren, dass jeder Erwachsene es noch einmal schaffen kann.

Als Mitgründer der ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg weiß ich, dass lesen und schreiben können etwas mit Lebensqualität zu tun hat.

Früher war mein Leben schwarz-weiß, heute ist es nur noch bunt. Und das ist wunderschön.

weiter auf Seite 2

Vögel zwitschern schon

Von Lars Anders

Ich bin wie immer so um 18 Uhr zum VHS-Abendkurs gelaufen. Die Luft war heute sehr schön. Ich bin ziemlich erkältet und bekam schon den ganzen Tag schlecht Luft bei der Arbeit. Aber wie ein Wunder habe ich beim Laufen draußen wieder gut Luft bekommen. Die Vögel zwitscherten so schön.

Es ist fast so wie auf dem Land. Obwohl es ja noch kalt draußen ist, hörte ich schon so viele Vögel pfeifen und schimpfen, wenn ich zu dicht an den Bäumen vorbei ging. Ich finde das sehr schön. Jetzt bin ich bei Achim im Unterricht und schreibe diese Sätze auf. Ich fühle mich immer noch sehr gut dabei.

KONTAKT

Uns gibt's online unter

www.abc-projekt.de

Wir freuen uns sehr über Leserbriefe:

xxx@abc-projekt.de

Betroffene gehen neue Wege

Fortsetzung von Seite 1

Wir hoffen, dass durch die Plakate viele Menschen zu uns in die VHS Oldenburg finden.

In zwanzig Filialen der Landessparkasse zu Oldenburg und in den Stadtbussen der VWG Oldenburg hängen die Plakate und machen auf die ABC-Selbsthilfegruppe aufmerksam.

Die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg ist immer am Dienstag und Donnerstag von 19:30 bis 20:30 Uhr telefonisch unter 0176 / 9074 8649 zu erreichen.

Unser neues Plakat

Von Bärbel Kitzing

Die ABC-Selbsthilfegruppe hat jetzt ein Plakat. Ich finde gut, dass wir auf dem Plakat zu sehen sind. Wir zeigen unsere Gesichter und schämen uns auch nicht dafür. Das Plakat ist gut gemacht.

Ich bin freier und selbstbewusster geworden. Das liegt an der Selbsthilfegruppe und an den Seminaren, die wir mit der Gruppe gemacht haben.

Wir wollen die Plakate in Geschäften in Oldenburg aufhängen. Ich will auch bei meiner Bank fragen, ob sie ein Plakat aufhängen.

Wir wollen anderen Mut machen, auch zu lernen. Es ist nie zu spät dafür!

Die Freiheit ruft

Von Tobias

Zurzeit sitze ich noch in der JVA Görlitz. Hier besuche ich auch einen ABC-Kurs, der mir großen Spaß macht und die Lehrerin Frau B. ist sehr nett. Aber um ehrlich zu sein, bin ich sehr froh, wenn ich am 31. März 2015 entlassen werde, denn ein Jahr und fünf Monate ist eine lange Zeit, die ich hier in der JVA verschenkt habe. Aber es war ja meine eigene Schuld.

Jetzt freue ich mich nur auf meine Entlassung, denn dann kann ich endlich wieder Motorrad fahren und arbeiten. Motorrad fahren

bedeutet für mich einfach Freiheit, denn es gibt keine Mauern, die einen aufhalten. Ich freue mich auch auf das Shoppen, was die meisten Menschen als selbstverständlich sehen, aber ohne Freiheit geht es leider nicht.

Es gibt viele Sachen, auf die man hier im Knast verzichten muss. Man möchte gerne schwimmen gehen, kann es aber nicht.

Oder man kann versuchen, seine Meinung zu sagen, aber das endet mit Konsequenzen. Oder was auch echt schade ist, es gibt zu wenig Sport und Freizeitangebote.

Arbeiten bedeutet für mich Geld verdienen, aber vor allem das Gefühl, gebraucht zu werden und man hat was zu tun. Besonders schlimm ist es in der JVA mit der Sauberkeit und der Pflege. Man sieht jeden Tag mehr Leute, die immer fauler werden und sich kaum um ihr Aussehen und Hygiene kümmern.

Also liebe Leute, jetzt wisst ihr ja, wie es im Gefängnis aussieht. Also denkt lieber vorher nach, welchen Weg ihr einschlagen wollt. Viel Spaß beim weiteren Lesen der ABC-Zeitung wünscht Euch Tobias.

Großer Traum

Von Wolle II

Der große Traum ist jetzt in Erfüllung gegangen: Das eigene Haus.

Die Überlegung hatte sich in meinem Kopf schon so lange festgesetzt, etwas Eigenes zu haben. Nicht wie mein Vater, der schon seit 52 Jahren in einem Haus wohnt und es nicht sein eigen nennen kann.

Das wollte ich auf keinen Fall. Miete zahlen mein Leben lang und das Haus oder die Wohnung eines anderen abzahlen. Ich habe mich für etwas Eigenes entschieden.

Der Schritt ist getan, nun habe ich diese Gefühle: Berg hoch, Berg runter. War es richtig oder falsch? Kann ich es schaffen oder werde ich am Ende scheitern und alles verlieren? Diese Gedanken sind ständig in meinem Kopf.

Aber wenn ich abends auf meinem Grundstück so rumlaufe und das Haus so ansehe und im Augenwinkel sich eine Träne auf Reisen begibt, dann denke ich, alles wird gut. Es war die richtige Entscheidung.

Ich werde auch alles dafür tun, dass der Traum nicht zu meinem Alptraum wird. Ich glaube, wenn meine Gesundheit mir treu bleibt, dann werde ich es schaffen.

Und es gibt auch eine zweite Lösung. Man kann es so einrichten, dass man oben vermietet. Wollen wir mal nicht hoffen, dass es so kommt!

Ich muss sagen, es ist ein schönes Gefühl, dieses Haus zu besitzen. Man kann Bilder da aufhängen, wo man will.

Das heißt, du schlägst Nägel in die Wand, wo immer du willst, ohne jemanden fragen zu müssen.

Oder du reißt eine Wand raus. Man sollte sich aber vorher erkundigen, ob die Wand nicht eine tragende Funktion erfüllt, sonst wird man sich schneller in einer Mietwohnung wiederfinden als einem lieb ist.

Ich glaube, die Zeit wird es zeigen, dass mein Traum mit der schönste ist, den ich erleben darf.

Der Balkon

Ich freu' mich auf den Sommer,
denn ich hab' jetzt einen Balkon.
Den hatte ich letztes Jahr noch nicht,
da träumte ich davon.

Jetzt kann ich draußen sitzen
und in der Sonne schwitzen
und abends in der Ferne
beobachte ich die Sterne
und auch den Mond,
den sehe ich gerne.

Das Bier ist kalt, der Grill ist an,
ich denke, davon träumt jeder Mann.
Jetzt fehlt mir nur noch eines zum Glück:
eine Frau, die das genauso sieht.

Jannes Schröder

Der Gebetswürfel

Von M. Othold

Ich war mal in einer Kur, die acht Wochen lang war. Die Kur war in München in der Nähe von der Fraueninsel. Da waren viele Nonnen beschäftigt.

Ich bin zum Abendessen gegangen. Wir waren dreißig Frauen am Tisch. Bevor wir gegessen haben, musste immer eine von uns mit dem Gebetswürfel würfeln. Da standen Sprüche darauf, die musste man vorlesen. Aber ich hatte Angst. Ich konnte ja nicht richtig lesen. Darum habe ich gesagt, dass ich meine Brille vergessen habe. Dann habe ich mir den Würfel genau angeschaut. Irgendwann konnte ich die Sprüche auf dem Würfel auswendig. Und ich war sehr stolz auf mich, dass ich die Situation gemeistert habe.

Thomas Max Müller / pixelio.de

Ruth Rudolph / pixelio.de

Wölfe

Ich liebe Wölfe.
Wölfe sind schön.
Wölfe leben in der Natur.
Die Mutter liebt ihre Jungen.

Roland

Die kleine Ameise

Von Gabriela

Es war einmal eine Ameise.
Sie geht in den Wald.
Da traf sie einen Ameisenbär.
Sie fragt: „Was suchst du hier in dem Wald?“
Er antwortet: „Ich suche eine Höhle für den Winter.“
„Komm, wir suchen einen schönen Platz für deine Höhle.“
Jetzt kann der Winter kommen.

Ein Jahr Selbsthilfegruppe Wortblind

Von Klaus R.

Wir wollten mal berichten, was wir mit unserer Selbsthilfegruppe Wortblind in Lüneburg bis jetzt geschafft haben. Am 16.01 2015 hatten wir unser einjähriges Jubiläum.

Das feierten wir mit 22 Leuten in der VHS Lüneburg. Auf der Feier führten wir eine Power-Point-Präsentation vor, die wir selbst erarbeitet hatten. Darin wurden unsere bisherigen Aktivitäten vorgestellt. Dazu gehörten ein Radiointerview mit Tina und Jutta sowie ein Workshop mit Manfred und mir in der VHS Lüneburg mit Mitarbeitern des Jobcenters. Unseren selbst entworfenen Flyer haben wir auch verteilt.

Wir hatten auch einen Reporter der Lüneburger Zeitung bei uns, der dann später einen sehr schönen Artikel über Wortblind geschrieben hat. Dann waren wir noch bei KIBS, das ist eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Dort stellten wir Wortblind vor. Das Arbeiten in unserer Selbsthilfegruppe macht uns allen viel Spaß und am erstaunlichsten ist, wie viel Selbstbewusstsein mir das bringt. Jedenfalls hätte ich vor einem Jahr noch nicht den Mut für eine Power-Point-Präsentation gehabt.

Mein Leben hat sich sehr verändert durch Wortblind. Beim Vorstellen der Power- Point-Präsentation bei KIBS sprach ich vor ca. 60 Personen. Beim Applaus bekam ich Gänsehaut.

Jutta S.

Ich bin offener geworden und verstecke mich nicht mehr. Ich erzähle jedem davon und habe keine Hemmungen mehr.

Manfred M.

Mir macht Wortblind viel Spaß, darum habt Mut, wenn ihr das lest.

Natalie S.

Meine große Hoffnung ist, dass unser Engagement in der Wortblindgruppe etwas Positives bewirkt in unserer Umwelt.

Diana Brandt Olm

Für unsere Jubiläumsfeier habe ich die kalten Platten gemacht. Das hat viel Spaß gemacht! Ob ich auch im nächsten Jahr dabei sein werde? Na klar! Wortblind macht Spaß und Mut.

Sabine Zeiser

Es ist viel passiert im letzten Jahr bei Wortblind. Ich habe das Gefühl, dass ich über mich hinausgewachsen bin. Ich dachte, dass mir die Öffentlichkeitsarbeit schwer fällt. Nein: Durch mein Umfeld höre ich nur Positives. Das hilft mir mehr machen zu wollen.

Tina M.

Wer mag, kann uns anrufen,Tel. 0157-5062 8468
oder eine Mail schicken: Wortblind@vhs-Lueneburg.de

Die Ölsardine

Jetzt weiß ich auch, wie du dich fühlst
in deiner engen Dose.
Denn jeden Morgen um halb acht
steig‘ ich in meine Dose.

Doch meine Dose ist ein Bus,
der mich zur Schule bringt.
Da stehen wir dann dicht gedrängt,
du glaubst nicht wie‘s dort stinkt.

Parfüm soll doch was Duftendes sein,
hab ich mir so gedacht.
Doch wenn‘s zu viel wird, sag ich nein,
nicht morgens um halb acht.

In deiner Dose ist es ruhig,
das stell‘ ich mir so vor.
In meiner Dose leider nicht,
es klingt, als singt ein Chor.
Ein Chor, der sehr laut klingen kann,
hier blutet mir mein Ohr.

Sardine, was red‘ ich hier,
ich will mich nicht beklagen,
denn ich steig‘ hier gleich wieder aus
und du landest im Magen.

Jannes Schröder

Bild: Pastorius / Wikimedia Commons

Kartoffelsalat

Von Erwin

Für vier Personen x 4

Zutaten:

1kg Kartoffeln
250g Fleischsalat
250g Gewürzgurken
100g Mais
5 Eier
½ Tasse Gurkenwasser
1 kleine Tube Majonäse
2 mittelgroße Zwiebeln

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden gekocht, abgegossen und abgeschreckt, dann gepellt und in Scheiben geschnitten. Die Scheiben kommen in eine Schüssel.

Die Eier werden 15 Minuten gekocht, dann abgeschreckt und abgepellt.

Die Zwiebeln werden geschält, in kleine Würfel geschnitten und zu den Kartoffeln gegeben.

Der Mais wird abgegossen und mit dem Fleischsalat in die Schüssel gegeben. Alles mit Majonäse und Gurkenwasser vermischen und einen halben Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

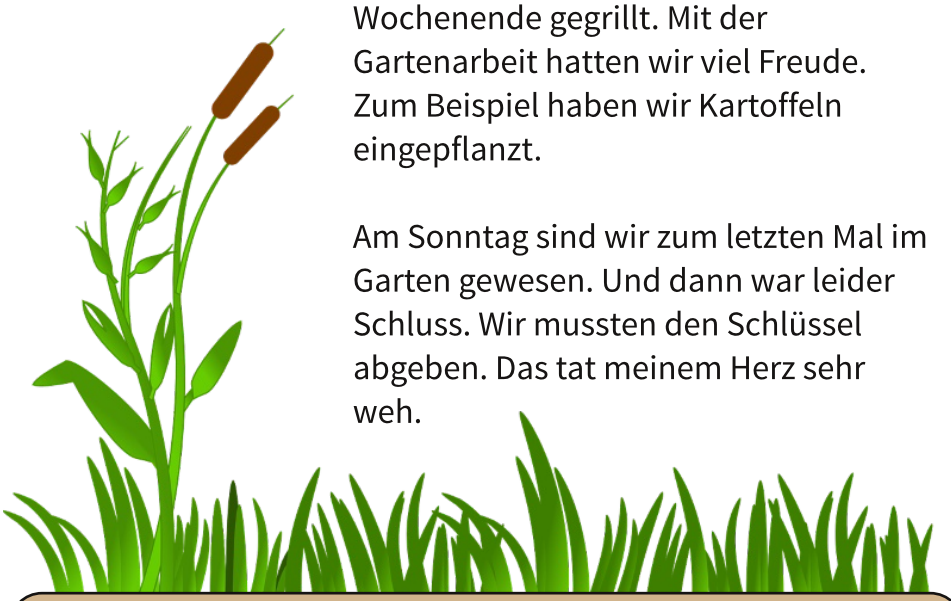
Mein Garten

Von Maggi

Mein Mann und ich und Erwin sind ganz traurig, weil wir unseren Garten aufgeben müssen aus gesundheitlichen Gründen.

Wir haben mit dem Garten immer viel Spaß gehabt und haben am Wochenende gegrillt. Mit der Gartenarbeit hatten wir viel Freude. Zum Beispiel haben wir Kartoffeln eingepflanzt.

Am Sonntag sind wir zum letzten Mal im Garten gewesen. Und dann war leider Schluss. Wir mussten den Schlüssel abgeben. Das tat meinem Herz sehr weh.



Suchrätsel

Erstellt von Fatma Erdem

In dem Rätsel sind 10 Wörter zum Thema Blumen.

FSDVNBHJGKIVMROSEMNDFERIOPZFED

DGJVWJORCHIDEELFHKGBXSETRSFOIP

FGHUMAIGLÖCKCHENTRZTRPHGFMHG

BTULPEFREUJHEHUBBNMNMHVVGHJK

GKLTREWZUDFGHJKMNKROKUSBVCX

XYSDFTRSONNENBLUMEBNMJHGFDS

QWEBNOSTERGLOCKEBNHZTREWQA

WOLMUMIGLÖWENZAHNIKLOIZTRDCV

VFGJUBVCXYJHGMOHNBLUMEHGFDSA

YXCVMNJIKSEEROSEREIJKLMNBHZTRF

Freude-Ecke

Ich freue mich über meinen neuen DVD-Player. Den habe ich selbst gekauft und auch selbst ausprobiert.
Stefan aus Papenburg

Ich freue mich, dass ich mich mit meiner besten Freundin so gut verstehe und sie mir so gut zuhört. Mit ihr kann man über alles reden.
Ilona aus Papenburg

Ich freue mich, dass mein Sohn für mich da ist und dass er mich und seine Oma lieb hat.
Petra, Caritas Papenburg

Ich freue mich immer auf den "Lesen und Schreiben"-Kurs und über die ABC-Zeitung.
Andreas, Caritas Papenburg

Ich freue mich, dass ich gesund bin und dass ich bald heiraten werde.
Wolfgang, Caritas

Ich freue mich, dass ich eine Freundin habe. Und ich freue mich auf den Unterricht und dass ich schon gut lesen kann.
Frank, Caritas

Was freut euch?
Was ärgert euch?
Schreibt uns unter
xxx@abc-projekt.de

Leserbriefe

Wir haben uns wieder sehr über all eure Zuschriften gefreut. Schreibt uns unter xxx@abc-projekt.de

---

Vielen Dank wieder für die neue Ausgabe der ABC-Zeitung. Gefreut habe ich mich besonders über den Beitrag von Brigitte van der Velde. Er erinnerte mich an Urteile über "die Jugend" schon vor hundert und mehr Jahren, z. B.:

»Die heutige Jugend ist von Grund auf verdorben. Sie ist böse, gottlos und faul. Sie wird niemals so sein wie die Jugend vorher, und es wird ihr niemals gelingen, unsere Kultur zu erhalten.«
(Inschrift auf babylonischer Tafel vor 3000 Jahren)

Hans Brügelmann, Lese- und Schreibdidaktiker

Lieber Achim Scholz und Co.,
ganz ganz herzlichen Dank für die Arbeit an der ABC-Zeitung, die das beste Format ist, was wir für unsere Alphas haben! Ich reiche sie regelmäßig in Papierform an meinen Dozenten weiter, damit er sie im Kurs lesen kann.

Mit freundlichem Gruß
Elisabeth Schlüter, Programmbereichsleiterin VHS Herne

Sehr geehrter Herr Scholz,
vielen Dank für das Zuschicken der ABC-Zeitung. Unser Schreibkurs liest sie sehr gerne und freut sich über jede neue Ausgabe.

Viele Grüße, Regina Groß für den Schreibkurs Altenkirchen/ Westerwald

Liebe ABC-Redaktion!

Unsere Gruppe ist seit 3 Jahren zusammen. Wir kommen aus Villingen-Schwenningen. Hier lernen wir lesen und schreiben. Am Anfang war es schwierig, aber es wird von Mal zu Mal besser.

Viele Grüße aus VS M'Rabet

Seit einem halben Jahr lesen wir viele Artikel aus den ABC – Zeitungen. Wir haben viel Spaß gehabt mit den Artikeln. Ich habe kein Problem die Texte zu lesen, aber ich habe sie nicht gleich verstanden. Ich finde die Texte gut. Sie sind genau wie ich bin.

Von Karsten

Ich bin Döne. Ich lerne auch seit 3 Jahren lesen und schreiben. Unsere Gruppe hat 7 Personen.
Ich komme nach der Arbeit um zu lernen. Es gefällt mir sehr gut. Mit unserer Lehrerin machen wir große Fortschritte.

Von Döne

Seit knapp 3 Jahren lernen wir lesen und schreiben in der Deutschen Sprache. Der Anfang war nur Artikel, Verb, Pronomen und so weiter. Mit der Zeit ist es schwerer und interessanter geworden.
Seit circa einem halben Jahr hat unsere Lehrerin über eure Zeitung erzählt und Artikel mitgebracht. Ich selber fand es sehr interessant.
Jetzt haben wir ein neues Ziel: Jeder aus unserer Gruppe soll einen Artikel an eure Zeitung schreiben. Das macht uns allen sehr viel Spaß.

Liebe Grüße Italo

abc-Selbsthilfegruppe Oldenburg

Wir treffen uns immer am ersten Montag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr in Raum 2.08 in der VHS Oldenburg

Einfach vorbeikommen!

www.alogos.de

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Alfa-Telefon
0800-53 33 44 55

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Mai

V.i.S.d.P.:
Achim Scholz, VHS Oldenburg, Karlstraße 25, 26123 Oldenburg, Telefon: 0441/9239153
scholz@abc-projekt.de www.abc-projekt.de
© 2015 ABC-Projekt
ISSN 2195-4437