

XXX

Die ABC-Zeitung

In dieser Ausgabe

Für meine Kinder bin ich stark (1)	Seite 1
Für meine Kinder bin ich stark (2) / Die Hochzeit ..	Seite 2
Unsere Wien-Reise / Besuch in den Ferien	Seite 3
Mein Traum vom Lavendel / Wie lernt man?	Seite 4
Lesezeit / Elfchen	Seite 5
Freude-Ecke / Meckerecke	Seite 6
Ein Traum wird wahr / Suchrätsel / Türkei-Urlaub ..	Seite 7
Halloween / Meine Oma / Leserbriefe	Seite 8

Texte von Lernenden aus Lese- und Schreibkursen

Ausgabe 88

18. Dezember 2025

FÜR MEINE KINDER BIN ICH STARK

VON ELSA KEBEDE

Vor zwei Jahren bin ich in die Stadt gezogen. Seit ich in der Stadt wohne, habe ich viel geschafft. Ich habe Radfahren gelernt. Das war sehr schwer für mich. Die anderen Frauen haben schnell gelernt. Ich habe zwei Kurse gebraucht. Ich habe nicht aufgegeben. Wenn ich etwas anfangen will, mache ich es fertig. Zuerst bin ich bei kleinen, schmalen Wegen abgestiegen und habe das Rad geschoben.

Heute fahre ich überall. Ich habe keine Angst mehr. Ich fahre sogar mit Fahrradanhänger. Ich bin mit dem Fahrrad schneller als zu Fuß und ich kann mit meinen Kindern zusammen Rad fahren. Das ist so schön.

Gleich nach dem Fahrradkurs habe ich einen Schwimmkurs gemacht. Ich muss schwimmen können, für meine Kinder. Ich habe drei kleine Kinder. Schwimmen zu lernen war auch sehr schwer für mich. Als Kind wollte ich nie ins Wasser. Ich hatte Angst vor Wasser.

Vor 8 Jahren musste ich in einem ganz kleinen Boot flüchten. In dem Boot waren über 300



Bild: KI-generiert mit Claude Sonnet 4.5 via Langdock

Menschen. Es gab keinen Platz, nur zum Sitzen. Ich hatte furchtbare Angst zu ertrinken. Die Wellen waren so hoch und das Boot schaukelte ganz doll. Für meine Kinder habe ich meine Angst überwunden. Ich muss stark sein für meine Kinder. Ich habe drei Schwimmkurse gemacht. Am ersten Tag bin ich bis zum Bauch ins Wasser gegangen.

Fortsetzung auf Seite 2 ...

KONTAKT

Ihr findet uns auf
www.abc-zeitung.de

Schreibt uns unter
post@abc-zeitung.de

abc

Für meine Kinder bin ich stark

Fortsetzung von Seite 1

Die Trainerin sagte: „Mach die Beine hoch.“ Ich sagte: „Nein.“ Erst am 5. Tag habe ich die Beine hoch gemacht und ich habe Wasser geschluckt. Und ich habe nicht aufgegeben. Jetzt ist es gut. Jetzt kann ich schwimmen. Ich kann fünf Meter tief tauchen und ich übe weiter schwimmen. Jetzt macht es mir Spaß.

Heute kenne ich viele Leute, aus vielen Ländern. Ich gehe allein raus und verabrede mich auch. Aber vor zwei Jahren bin ich nicht alleine raus gegangen, nur zum Einkaufen und zum

Deutschkurs. Ich konnte kein Deutsch. Ich hatte keine Freunde. Mein Mann und ich haben in einem kleinen Dorf gewohnt. Niemand kam wie ich aus Eritrea.

Meine Kinder habe ich im Krankenhaus in der Stadt geboren. Da brauchte ich einen Dolmetscher. Er erzählte mir, dass es in der Stadt viele Leute aus Eritrea gibt.

Da haben mein Mann und ich jahrelang nach einer Wohnung gesucht. Wir konnten nicht gleich umziehen, weil ich noch keine Papiere hatte.

In der Stadt lerne ich weiter Deutsch. Ich gehe einmal die Woche zum Deutschkurs und nehme meinen kleinen Sohn mit. Er spielt dort mit den anderen Kindern und ich lerne. Bald kann ich mich für die B1-Prüfung anmelden. Ich möchte gern Afrikanisch kochen und meinen eigenen, kleinen Imbiss haben, weil wenn die Kinder groß sind, möchte ich nicht zu Hause sitzen.

Es war schwer in Deutschland anzukommen, aber jetzt sind viele Sachen einfacher für mich. Ich habe viele Möglichkeiten, was ich machen kann. Das ist gut. Ich bin glücklich.

Die Hochzeit

VON K. M.

1984 heiratete meine Kusine Huda, obwohl im Libanon Krieg war und es viele traurige Jahre gegeben hatte. Sie trug ein schlichtes weißes Kleid, das leicht im Wind wehte.

Wir feierten die Hochzeit am Strand bei meinem Onkel. Am Anfang brachten Verwandte eine kleine, schön verzierte Torte und für einen Moment lächelten alle.



Bild von Gde Kertayasa auf Pixabay

Nach und nach kamen die Gäste, auch wenn sie sich wegen des Krieges fürchteten.

Als die Musik leise begann, lächelten wir vorsichtig und

dann immer freier, um die Sorgen für einen kurzen Augenblick zu vergessen. Huda lächelte, doch in ihren Augen sah man die schweren Jahre. Ihr Mann hielt ihre Hand fest, als wollte er ihr Mut geben.

Der Tag war ruhig, aber warm. Zwischen Wind und Wellen fühlte sich die Hochzeit wie ein kleiner Lichtblick an, so schön und traurig zugleich. Ich wusste, dass ich diesen Moment nie vergessen würde.



abc
www.abc-projekt.de

vhs
sachsen
anhalt

Grundwissen Rechnen

5 Hefte für Erwachsene
zum Rechnen lernen

Kostenlos zum Download



RGZ
Regionale
Grundbildungszentren
Niedersachsen

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

Unsere Wien-Reise

VON KLAUS
VON WORTBLIND AUS LÜNEBURG

Vom 6.10.2025 bis zum 10.10.2025 waren wir mit dem Erasmus-Programm in Wien.

Wir waren 14 Leute aus den Selbsthilfegruppen aus Hannover, Oldenburg und Lüneburg. Es war eine sehr schöne Woche mit Menschen, die mittlerweile zu Freunden geworden sind.

Wie ich Achim so kenne, hat er bestimmt alle unsere Programmpunkte der Wien Reise für die ABC-Zeitung schon zusammengestellt. Deshalb ein paar persönliche Eindrücke von mir.

Wir haben natürlich versucht, möglichst viele Sehenswürdigkeiten zu besuchen, aber das wichtigste für mich war der

Zusammenhalt mit allen Gruppenmitgliedern.

Bei den verschiedenen Besichtigungen haben wir viel Spaß gehabt und dabei auch was gelernt. Wien, mit seinen schönen Schlössern und Parks, war ein Erlebnis, obwohl man nicht alles anschauen konnte. Dazu gab's zu viel zu sehen.

Aber auf einem Friedhof in der Nähe unseres Hotels bin ich auch mit ein paar Wienern ins Gespräch gekommen. Das war sehr interessant.

Alles in allem war es eine schöne Reise, trotz der üblichen Verspätung der Deutschen Bahn auf der Rückreise.

Letztes Jahr waren wir in Schweden dieses Jahr in Wien.



Bild von RuedigerE auf Pixabay

Mal sehen, ob wir im nächsten Jahr wieder eine Reise machen können. Ich würde mich freuen!

Besuch in den Ferien

VON MONIKA

Mein Enkel heißt Finn. Er ist 9 Jahre alt und wohnt in Freiberg. Das ist weit weg. In den Herbstferien war er bei mir zu Besuch. Wir hatten eine schöne Zeit. Wir waren zusammen einkaufen und dann haben wir zusammen gegessen.

Nach dem Abendbrot durfte er ein paar Süßigkeiten essen. Dann haben wir zusammen „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Finn durfte ein bisschen länger aufbleiben und am Morgen länger schlafen.



Bild von Peggychoucair auf Pixabay

Tagsüber hat Opa mit ihm Fußball gespielt, denn ich musste manchmal arbeiten.

Am Wochenende ist seine kleine Schwester Fiona auch noch zu uns gekommen. Ich freue mich immer, wenn meine Enkelkinder da sind.



Wir treffen uns immer am

1. Montag im Monat

(wenn keine Schulferien sind)

von **19:30** Uhr bis **21:45** Uhr

in Raum **2.08**

in der VHS Oldenburg

in der Karlstraße 25.

Einfach vorbeikommen!

www.abc-selbsthilfegruppe.de

Mein Traum vom Lavendel

VON WILAIWAN GEHRKE

Vor 30 Jahren habe ich in einer Zeitschrift das Foto einer Prinzessin in einem Lavendelfeld gesehen.

Seit dieser Zeit bin ich von Lavendel und seiner schönen blauen Farbe begeistert.

Leider gibt es in Thailand keinen Lavendel. Jetzt, 30 Jahre später, habe ich mich mit meinem Mann auf den Weg gemacht. Wir waren in Marseille und sind durch wunderschöne blaue Lavendelfelder spaziert.

Schon zu Hause habe ich mir zum Lavendel passende Kleider und Hüte gekauft. So wie sie die Prinzessin auf dem Foto vor 30 Jahren getragen hat.



Bild: Copyright © Gehrke

Offenbar haben viele Menschen ähnliche Träume. Es waren zahlreiche begeisterte Touristen auf Lavendel-Tour. Der Speicher meines Telefons ist voll mit tollen Lavendelfotos und Videos,

die ich natürlich sofort an meine Familie geschickt habe.

Denn: In Thailand gibt es keinen Lavendel.

Wie lernt man eigentlich?

VON ERNST LORENZEN

Seit vielen Jahren unterrichtet uns Achim Scholz in einem Abendkurs „Lesen und Schreiben“ bei der VHS Oldenburg.

Wir sind Bärbel Kitzing, Hermann Fickenfrers, Ernst Lorenzen, Marcus Niestroj und Hermann Tülp und gehören alle auch zur ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg.

Auf Anregung der Fachzeitschrift ALFA-Forum hat Achim uns Fragen gestellt zum Lesen lernen und Schreiben lernen.

Wir haben also über unser Lernen nachgedacht und viele Antworten gefunden.

Beispiel: Was hat dir beim Lesen lernen besonders geholfen? Hier einige Antworten:

Silbenrätsel lösen, Bücher in Einfacher Sprache lesen, Nachrichten im Handy lesen, eigene Texte in der Lerngruppe vorlesen, der Laptop als ständiger Begleiter und noch vieles mehr.

Alle unsere Antworten sind zu finden im ALFA-Forum Nr. 108 (Zeitschrift für Alphabetisierung und Grundbildung).



ALFA-Forum Winter 2025 / Nr. 108



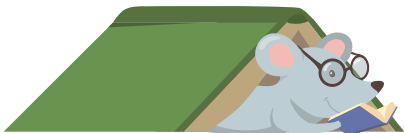
Lesezeit

VON SARA

Meine Tochter ist vier Jahre alt. Ich lese für sie eine Geschichte am Abend. Manchmal erzähle ich die Geschichten aus Büchern und manchmal erzähle ich die Geschichten, die in meinem Kopf sind.

Sie mag Geschichten, aber manchmal, wenn sie müde ist, sagt sie zu mir: „Mama, heute will ich keine Geschichte, ich will schlafen.“

Manchmal, wenn ich die Geschichte fertig habe, sagt meine Tochter zu mir: „Ich bin dran. Dann höre ich eine Geschichte von ihr.“



VON HAMIDA

Mein Sohn ist 5 Jahre alt und meine Tochter ist 3 Jahre alt. Meine Kinder mögen Bücher und sie mögen Geschichten erzählt bekommen. Ich lese auch manchmal vor dem Schlafen vor. Sie mögen Tiergeschichten.

Bücher vorzulesen ist sehr wichtig für Kinder, damit sie viel lernen.



VON ELSA

Meine Kinder lieben Geschichten zu hören und zu lesen. Ich lese ihnen abends vor. Aber ich lese manchmal nicht vor, weil ich viel Arbeit in der Nacht habe. Wenn ich Zeit habe, liebe ich es auch zu lesen.

Meine große Tochter liebt Prinzessinnen-Geschichten und meine zwei Jungs lieben Auto-Geschichten.



Bilder von pch.vector auf Freepik

Elfchen

VOM ALPHAKURS AUS LEIPZIG

Wir sind ein Alphakurs aus Leipzig und haben die Gedichte in der Ausgabe 86 vom Juli 2025 gelesen und wir haben uns gedacht, wir schreiben auch selber ein paar Gedichte.

Es hat uns viel Spaß gemacht.

Hier lest ihr den ersten Teil.

Essen

Lange gekocht
Ist schnell weg
Gut hat es geschmeckt
Abwaschen

Geld

Portemonnaie leer
Ist schnell weg
Schön wenn man's hat
Bankrott

Kinder

Kinder spielen
Kinder tollen rum
Fallen manchmal von Bäumen
Notaufnahme

Jobcenter

Jeden Tag
fucked einen ab
Brief, Brief, Brief, Brief
Bumm

Was freut euch?

Schreibt uns unter
post@abc-zeitung.de

Was ärgert euch?

Freude-Ecke

Ich freue mich auf Jana und Papa und Jan beim Laternenumzug. Jana hat eine Laterne.

GULI

Ich freue mich, wenn meine Kinder gesund sind und ich freue mich auf die Weihnachtszeit.

HAMIDA

Ich freue mich über meine Familie. Ich freue mich über meine Kinder.

NARMIN

Ich freue mich darauf, mit meinen Kindern zur Kirche zu gehen.

SELAM

Ich freue mich ...

Meckerecke

Ich ärgere mich darüber, dass das ALFA-Mobil nicht mehr gefördert wird und den Betrieb einstellen muss.

ERNST LORENZEN

Ich ärgere mich ...

Lesen und Schreiben für Erwachsene



ALFA-Telefon
0800 53 33 44 55

Ein Traum wird wahr

VON EVA

Ich bin glücklich, weil mein Sohn William seinen Führerschein bestanden hat.

Er hat zwei Jahre zweimal in der Woche im Bowlingcenter gearbeitet, damit er Geld für den Führerschein hat. Ich habe ihm auch etwas dazu gegeben.

Das erste Mal hat er die Theorieprüfung nicht bestanden, aber das zweite Mal hat er bestanden. Ich wusste, dass er es schafft. Gestern war ein wunderbarer Tag für uns.



Bild von freepik

Ich bin stolz auf meinen Sohn. Er hat die praktische Prüfung beim ersten Mal bestanden.

Jetzt ist er aufgeregt. Er will sich ein Auto kaufen. Aber dafür muss er wieder Geld sparen.

Suchrätsel

ERSTELLT VOM ABC-KURS

Im Rätsel sind 10 Wörter zum Thema Körperpflege.

ASLHLUVNIWUVJKNLSHAUTCREMEVCEUM
 AKLKSHAMPOOVBNQOERZIUZZJKBSFDKL
 ASIOKKCMKLAHAARSPÜLUNGVBMWHÖHÖG
 AEQWPUEZHCHKCMÖAÖÜNZAHNBÜRSTEBN
 DASJKLSEIFEVBLÖÄWEIRNCBAFDARBMV
 VMBUZRUINLVZHWIZPARFÜMVBNWTRWUI
 ASHJFGJHJKRZUIHVJKNCVMNKASKAMMT
 VBZAHNPASTAÖFSIWEUBVALAIOHUIASS
 UAZUIEGHFLHALÖUWASCHLAPPENVEZHL
 AFGARTDGVFDUSCHBADVNBMWEIFHALG

Urlaub in der Türkei

VON EUGENIA

Ich war mit meiner Schwester in der Türkei. Wir haben eine Woche Urlaub gemacht.

Das Wetter war super, 25 Grad.

Wir haben in einem großen Hotel gewohnt.

Wir sind mit einem Fallschirm geflogen. Wir waren viel am Strand.

Am Abend gab es tolle Shows mit Musik und tanzen. Das war eine schöne Woche.

Halloween

VON RITA

Die Zugvögel flattern im Herbst dahin, wo es warm ist, meistens nach Afrika und das geschieht an Halloween, weil sie sich hier in der Heimat nicht gruseln wollen.

Im dichten Nebel geht der Igel Mäcki zum Apfelbaum und wartet so lange, bis ein Apfel auf seinen Rücken fällt und sich in seinen Stacheln aufspießt.

Den schleppt Mäcki in die alte Gruft für den Wintervorrat.

Mäcki muss aufpassen, denn er will nicht vom Vampir erwischt werden, denn der alte Schwerenöter klagt gerne Äpfel ein.

Ein grausiges Geschrei kommt ihm entgegen aus der Gruft, denn der Vampir Tötmeister hat sich beim Kürbisschnitzen in den Knochen gestochen.

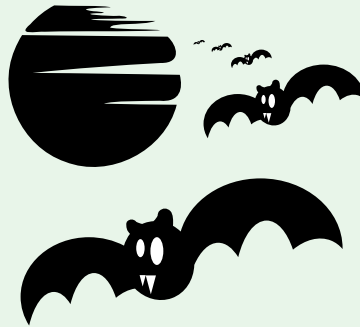


Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

Wütend schmeißt er den Kürbis in den Laubhaufen und trifft den Igel, der jetzt total erschrocken ist und nun alle Fenster der Gruft aufreißt.

Denn weil er sich so erschrocken hat, braucht er jetzt frische Luft.

Aber immerhin hat er keine Beule.



Bild von Ela auf Pixabay

Leserbriefe



Wir freuen uns immer sehr über all eure Zuschriften.

Schreibt uns unter post@abc-zeitung.de



Bitte gib mit an, wenn du mit dem Abdruck deines Leserbriefes einverstanden bist.

Schreibe:

Ihr dürft meinen Brief in der ABC-Zeitung abdrucken.



V. i. S. d. P.:
Nadine Engel
VHS Oldenburg gGmbH
Karlstraße 25
26123 Oldenburg
Telefon: 0441 9239158
engel@abc-projekt.de
www.abc-projekt.de
www.vhs-ol.de

ISSN 2195-4437

© 2025 ABC-Projekt

Meine Oma

VON DORIS

Als ich klein war, habe ich immer meine Oma besucht.

Sie erzählte viele Geschichten. Sie hat gern über Tiere erzählt. Und jetzt erzähle ich meinen Kindern von Tieren. Wir sagen die Tiere sind schlau.

Meine Kinder lieben meine Geschichten über Tiere.

**Die nächste Ausgabe
erscheint
Mitte März**