

XXX

Die ABC-Zeitung

In dieser Ausgabe

Abschied nach 15 tollen Jahren (1)	Seite 1
Abschied nach 15 tollen Jahren (2)	Seite 2
Traurig / Prüfung / Arbeit / Reise nach Wien	Seite 3
Ich bin stolz auf mich	Seite 4
Wien, du schöne Stadt / Elfchen / Gute Noten	Seite 5
Freude-Ecke / Meckerecke / Winter / Krankenhaus ..	Seite 6
Kostenlose Basisbildung / Suchrätsel / Glatteis	Seite 7
Leserbriefe / Der Schnee	Seite 8

Texte von Lernenden aus Lese- und Schreibkursen

Ausgabe 89

20. März 2026

ABSCHIED NACH 15 TOLLEN JAHREN

VON DEN LETZTEN MITGLIEDERN
DER ABC-SELBSTHILFEGRUPPE

Am 4. April 2011 gründeten Brigitte van der Velde und Ernst Lorenzen die ABC-Selbsthilfegruppe (SHG) Oldenburg. Nach 15 erfolgreichen Jahren steht sie jetzt vor der Auflösung.

Am Anfang gab es – neben dem Wunsch besser lesen und schreiben zu lernen – einen großen Gesprächsbedarf. Bei den monatlichen Treffen (insgesamt etwa 150) konnten wir uns in Ruhe austauschen. Wir haben viel geredet, gelacht und geweint.

Zuerst waren wir 4 Personen, zeitweise auch 10 und jetzt am Ende 5 Mitglieder. Ernst Lorenzen und Bärbel Kitzing waren von Anfang an dabei. Insgesamt hatten wir in den 15 Jahren 28 Mitglieder. Unser Lernbegleiter Achim Scholz hat uns über die ganze Zeit unterstützt und beraten.

Schon bald wollten wir auch in die Öffentlichkeit gehen und auf unser Problem aufmerksam machen. Anderen Betroffenen wollten wir Mut machen, auch als Erwachsene nochmal lesen und schreiben zu lernen.



Bild: ABC-Selbsthilfegruppe

Wir haben viele Fortbildungen in öffentlicher Präsentation und Medientraining gemacht. Ernst: „Wie trete ich auf? Wie spreche ich mit Medienvertretern? Was will ich erzählen? So haben wir gelernt, über unseren eigenen Schatten zu springen und Interviews zu geben.“

Für unsere Arbeit haben wir viel Zuspruch bekommen und konnten auch Spenden einsammeln. Über 40 Zeitungsartikel wurden über uns geschrieben. Wir waren im Radio zu hören und im Fernsehen zu sehen.

Im Jahr 2023 machte Axel Herzig einen 8-minütigen Film über unsere ABC-SHG.

Fortsetzung auf Seite 2 ...

KONTAKT

Ihr findet uns auf
www.abc-zeitung.de

Schreibt uns unter
post@abc-zeitung.de

abc

Abschied nach 15 tollen Jahren

Fortsetzung von Seite 1

Immer wieder wurden wir von Schülern, Studenten, Wissenschaftlern und Politikern befragt. In einer Lebendigen Bibliothek haben wir uns befragen lassen.

Bärbel: „Da konnte ich frei über mich und mein Leben reden und bin viel gelobt worden.“

Wir sind durch ganz Deutschland gereist und haben Vorträge gehalten vor vielen Menschen. Ernst: „Ich bin da reingewachsen und es hat Spaß gemacht. Wir sind ja die Experten und sprechen aus eigener Erfahrung.“

Mit dem ALFA-Mobil vom Bundesverband hatten wir 10-mal einen gemeinsamen Info-Stand. Bärbel: „Sie haben uns immer super unterstützt und es ist so schade, dass es nun eingestellt wurde.“

Bei den Treffen mit den Selbsthilfegruppen aus Lüneburg und Hannover fühlten wir uns wie in einer großen Familie und konnten uns sehr gut austauschen.

Hermann Fickenfrers: „Wir konnten über vieles reden, wozu oft keine Gelegenheit besteht.“

Bei Einladungen zu Tagungen, Workshops und Buchmessen trafen wir viele Gleichgesinnte und durften auf großer Bühne von uns erzählen. Bärbel: „Das hat mir viel Selbstbewusstsein gegeben.“ Und so ging es allen Mitgliedern der SHG.

Hermann F.: „Unsere Vorleseabende fand ich ganz toll. Da konnte jeder, der wollte, eine Geschichte vorlesen.“

Zum Weltalphatag am 8. September haben wir als SHG immer Aktionen in der Innenstadt gemacht. Hermann Tülp: „Ich habe gerne Flyer von uns auf den Straßen und in den Geschäften verteilt.“

Wir sind auch einige Male ins Ausland gereist (Schweiz, Österreich, Niederlande) und hatten dort Gespräche mit Lern-Botschaftern und Vertretern der Grundbildung. Über unsere Aktionen und Erfahrungen haben wir Berichte geschrieben für die ABC-Zeitung (in 70 Ausgaben).

Bärbel Kitzing und Ernst Lorenzen waren fünf Jahre lang gewählte Vertreter im Lerner-Rat. Der Lerner-Rat vertritt die Lernenden und ihre Interessen in der Grundbildung. Es gibt ihn nur in Niedersachsen. Ernst: „Wir wollten etwas bewirken für andere Lernende. Ob uns das gelungen ist, wissen wir nicht.“ Bärbel: „Leider gibt es noch immer keine kostenlosen Lese- und Schreibkurse.“

Zuletzt haben wir uns gefragt, wo denn die über 6 Millionen Menschen sind, die ein Problem mit dem Lesen und Schreiben haben.

Hermann Tülp: „Ich finde es schade. Wir haben uns um Nachwuchs gekümmert, aber es hat sich keiner gemeldet.“

Bärbel Kitzing: „Ich bin bedrückt, dass die Selbsthilfegruppe aufgeben muss, weil wir keine neuen Leute bekommen. Unsere Treffen werden mir fehlen.“

Marcus Niestroj: „Für mich ist es sehr traurig, dass wir die SHG auflösen müssen. Corona hat viel kaputt gemacht.“

Ernst Lorenzen: „Je näher das Ende der SHG kommt, umso trauriger werde ich. Diese 15 Jahre lassen sich nicht einfach so aus meinem Kopf streichen.“

Hermann Fickenfrers: „Auch das Schönste geht irgendwann vorbei. Aber wir treffen uns ja noch regelmäßig im Unterricht. Das macht viel aus!“



Die Ereignisse, Erfahrungen
und Erkenntnisse
aus den 15 Jahren ABC-SHG
können auf der Website
der ABC-Selbsthilfegruppe
nachgelesen werden:

www.abc-selbsthilfegruppe.de

Traurig

VON ERNST LORENZEN

Ich bin traurig und ich merke, dass es von Woche zu Woche schlimmer wird. 15 Jahre lassen sich nicht so einfach aus meinem Kopf streichen. Im April soll Schluss sein mit der ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg.

Heute frage ich mich, wo ist die Zeit geblieben?

Es ist so schade, dass es mir nicht gelungen ist, dass eine oder zwei Personen die Gruppe weiterleiten. Es ist doch alles angeordnet gewesen.

Doch ich muss sagen, ich habe in den vielen Jahren jede Sekunde genossen.

Was war das für eine tolle Zeit! Die Wochen, Monate und Jahre vergingen wie im Fluge und ich frage mich heute: „Wo ist die Zeit geblieben?“

Doch ich muss immer wieder sagen, dass es genau die richtige Entscheidung gewesen ist, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Zu guter Letzt möchte ich mich noch bei zwei Personen bedanken, die uns so viele Jahre unterstützt haben. Ein großer Dank geht an Achim Scholz und Karsten Cornelius. Danke!

Und bei der VHS Oldenburg in der Karlstraße 25 bedanke ich mich für das große Vertrauen. Danke!

Die Prüfung

VON SIMA

Mein Mann hatte heute seine Führerscheinprüfung. Ich war sehr aufgeregt. Ich konnte nicht gut schlafen. Im Deutschkurs konnte ich mich nicht konzentrieren.



Symbolfoto: Bild von diana.grytsku auf Freepik

Ich habe immer an meinen Mann gedacht und auf die Uhr geschaut. Jetzt hat mein Mann ein Foto geschickt. Er hat es geschafft. Ich bin sehr glücklich.

Meine neue Arbeit

VON EUGENIA

Seit den Ferien habe ich eine neue Arbeit. Ich arbeite jetzt im Hotel Stern. Ich bereite das Frühstück vor. Ich spüle das Geschirr und ich schaue was fehlt. Zum Beispiel Butter oder Käse. Dann fülle ich das wieder auf. Meine Kollegen sind lustig. Es macht mir Spaß dort zu arbeiten.

Die Reise nach Wien

VON BÄRBEL KITZING

Ich wollte schon immer mal nach Wien, um mit dem Riesenrad im Prater zu fahren. Und jetzt am 6. Oktober hatte ich die Gelegenheit, nach Wien zu reisen. Und dann war es soweit: Ich bin mit dem Riesenrad gefahren. Es war wunderbar! Ich hatte eine schöne Aussicht über die Stadt Wien.

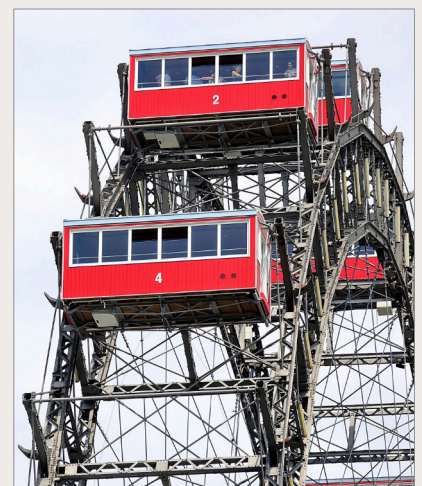


Bild von Manfred Reinert auf Pixabay

Mein Wunsch ist in Erfüllung gegangen. Ich bin richtig glücklich. Wien ist eine schöne Stadt.

Ich bin stolz auf mich

VON S. A.

Ich bin mit neun Jahren nach Deutschland gekommen. Ich kam in eine Sprachlernklasse und konnte schon nach einem Jahr Deutsch sprechen.

Dann bin ich in die 5. Klasse gegangen, aber ich hatte immer Schwierigkeiten mit dem Schreiben. Meine Lehrer meinten, das lerne ich mit der Zeit.

Aber leider ist das nicht passiert. Die Jahre sind vergangen und ich konnte immer noch nicht schreiben. Die Lehrer sagten, ich muss mehr lernen. Das habe ich auch gemacht, aber das hat nichts gebracht.

Dann, als ich 16 Jahre alt war, bin ich in eine andere Schule gegangen. Da hat mich eine Lehrerin gefragt, warum ich nicht schreiben kann, aber alles verstehe und gut Deutsch spreche. Dann habe ich ihr alles erzählt. Die Lehrerin hat gefragt: „Hast du schon mal von Legasthenie gehört?“

Ich habe gefragt: „Was ist das? Ich habe das noch nie gehört.“

Die Lehrerin hat es mir erklärt und gesagt, ich soll beim Kinderarzt nachfragen.

Der Kinderarzt konnte mir nicht helfen, weil ich schon 16 Jahre alt war. Er meinte, ich soll im Internet schauen, wo ich einen Test machen kann. Ich habe eine Ärztin gefunden, aber ich musste



Bild von Katja Fissel auf Pixabay

6 Monate warten, bis ich einen Termin bekommen habe. Dann habe ich den Test gemacht und es wurde eine Legasthenie bei mir festgestellt.

Die Ärztin sagte, sie kann mir aber nicht helfen, weil einmal in der Woche Therapie zu wenig für mich ist. Sie meinte, ich muss jetzt eine Schule suchen. Ich habe gefragt: „Zu welcher Schule soll ich gehen?“ Sie hat gesagt, sie weiß es nicht, ich muss selber suchen.

Ich war sehr verzweifelt und habe gedacht: „Wie soll ich das nur machen? Wo finde ich endlich Hilfe?“ Ich bin dann nach Hause gefahren und habe Schulen gesucht, aber ich habe keine gefunden. Alle meinten: „Geh besser arbeiten, du wirst das nicht schaffen.“ Das haben mir alle gesagt: Verwandte, Lehrer und Freunde.

Aber meine Eltern waren immer für mich da. Sie meinten: „Du kannst das schaffen.“

In der VHS habe ich dann einen Lese- und Schreibkurs gefunden. Jetzt kann ich schreiben und lesen, noch nicht perfekt aber trotzdem gut.

Ich habe vor zwei Wochen die A2-Prüfung geschafft und ich habe auch den Einbürgerungstest geschrieben. Aber da habe ich das Ergebnis noch nicht bekommen.

Ich habe noch so viele Sachen vor mir. Ich möchte einen Schulabschluss und eine Ausbildung machen. Vielleicht werde ich nicht alles schaffen, aber ich werde es versuchen. Es ist nie zu spät zum Lernen.

Ich bin stolz auf mich, dass ich nicht aufgegeben habe und sage auch anderen: „Gib nie auf, du schaffst das.“

Wien, du schöne Stadt

VON NINA KONOPPA

Wien ist die Stadt der Musik und der Kaffeehäuser. Ich war im letzten Herbst dort mit der Selbsthilfegruppe Wortblind und den ABC-Selbsthilfegruppen Oldenburg und Hannover. Es war einfach toll!

Die Stadt ist super schön, überall gibt es alte Gebäude und Paläste. Ich habe den riesigen Garten des Schönbrunn-Palastes besucht und der ist wirklich einfach sehr schön.

Wir waren natürlich auch in einem Kaffeehaus und haben Sachertorte und Kaffee probiert. Es war sehr lecker. Das müsst ihr auch probieren, es lohnt sich.

Ich war auch im Prater. Da gibt es dieses riesige Riesenrad. Von da oben hast du einen Wahnsinns-Blick über die Stadt.



Bild von ctrl-alt-shift-e auf Pixabay

Als ich wieder am Boden war, war ich sehr stolz auf mich! Ich habe nämlich ganz schlimme Höhenangst.

Das Beste für mich war das Phantom der Oper. Das war für mich Balsam für die Seele.

Wenn ihr die Stadt erkunden wollt, kann man auch in eine Fahrradrickscha steigen und sich ganz bequem die Stadt zeigen lassen. Und wenn ihr Süßes mögt, müsst ihr Apfelstrudel probieren!

Die Leute sind freundlich und die Stadt ist total sicher. Ich habe mich sofort wohl gefühlt. Wird bestimmt nicht das letzte Mal sein, dass ich dort war, man kann nicht alles sehen, da muss man nochmal wieder kommen.

Die Reise fand mit ERASMUS+ statt.

Wir besuchten natürlich auch Volkshochschulen und andere Einrichtungen. Wir lernten kennen, wie hier Menschen mit Lese- und Schreibproblemen lernen.

Elfchen

VOM ALPHAKURS AUS LEIPZIG

Legasthenie

Persönliche Fortschritte
Lesen, schreiben, überleben
Wir kämpfen jeden Tag
LRS

Sommer

Sonne sitzen
Im Liegestuhl schwitzen
An einem heißen Sommertag
Schön

Fahrrad

Natur genießen
Eine Rast machen
Über Berg und Tal
Geschafft

Garten

Viel Arbeit
In Pool gehen
Unkraut jäten und ernten
Geschafft

Gute Noten

VON JUMAN

Meine Tochter geht in die Schule. Sie ist sehr gut in der Schule. Sie bekommt gute Noten. Sie malt sehr gut und spricht sehr gut deutsch. Ich freue mich darüber.

Sie war sehr aufgeregt wegen dem Zeugnis. Sie hat nur Einsen und Zweien.

Was freut euch?

Schreibt uns unter
post@abc-zeitung.de

Was ärgert euch?

Freude-Ecke

Ich freue mich,
dass das Wetter schöner wird.

BÄRBEL

Ich freue mich, dass ich wieder mit
dem Fahrrad fahren kann.

MARCUS

Ich freue mich über meine Krokusse
und Schneeglöckchen.

BÄRBEL

Ich freue mich ...

Meckerecke

Ich ärgere mich über die hohen
Benzinpreise.

HERMANN 2

Ich ärgere mich, dass alles so teuer
geworden ist.

BÄRBEL

Ich ärgere mich ...

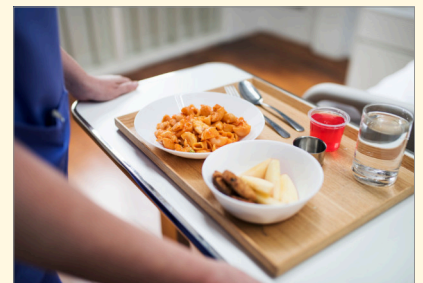
Der Winter

VON MARCUS NIESTROJ

In diesem Winter bin ich nicht mit dem
Fahrrad gefahren. Ich hatte Angst
auszurutschen.Zur Arbeit und zum VHS-Kurs bin ich gelaufen
oder mit dem Bus gefahren.

Im Krankenhaus

VON HAJO

Ich arbeite im
Krankenhaus.Ich verteile
Essen.

Symbolfoto: Bild von rawpixel.com auf Freepik

Dann muss ich schnell machen.

Nach dem Essen gehe ich in den OP-Raum,
weil ich dort den Müll wegschmeißen muss.Manchmal arbeite ich in der Spülküche.
Aber am besten ist Getränke verteilen.

Kostenlose Basisbildung

VON BÄRBEL KITZING

Die ABC-Selbsthilfegruppen Hannover und Oldenburg und die Selbsthilfegruppe Wortblind aus Lüneburg waren nach Wien eingeladen.

Am 7. Oktober waren wir in einer großen Volkshochschule in Wien zu Gast. Da haben wir viel erzählt bekommen über den Stadtteil und die Bildungsangebote. Es war sehr interessant. Die Lese- und Schreibkurse für Erwachsene sind alle kostenlos. Das fanden wir sehr gut.



Bild mit ChatGPT erstellt

Bei uns in Deutschland gibt es das noch nicht. Wir müssen unsere Kurse selbst bezahlen.

In den Selbsthilfegruppen kämpfen wir dafür, dass die Lese- und Schreibkurse bei uns auch kostenlos sind.

Suchrätsel

ERSTELLT VON DORIS

Im Rätsel sind 10 Wörter zum Thema **Straßenfest**.

JAAGJDKFLFBIERBVCNJKUHTUBASJH
 ÖHMUSIKBOXKLZUTOÖMNIASZGSTFEWO
 GODUTISCHEÖÜÄPPÜOÜIGISMBNZXZW
 LNXYSLICHTERKETTELÖPMUTASVQZB
 TGQBVS IKBNHGSTÜHLEOUZPLÖZÜPM
 JKASZFDGCGUKUCHENKLOIJHVBNRUTQ
 NBÄUTEZEGJIEUFKAFFEEOPOIXPTIK
 ÖÖÄÖAPFELSAFTBNMIUZMKGCVQQÖST
 PÖOIUBRATWURSTKIOIUZOÖMONTSAQW
 OEIUEHOSTÄNDEÖÜÄDTZEZIVASJANI

Glatteis

VON BÄRBEL KITZING

Als ich mit dem Auto nach Oldenburg zum VHS-Kurs fahren wollte, war es glatt.

Mein Wagen ist plötzlich in einen Graben gerutscht.

Ich dachte: Wer hilft mir jetzt mit dem Wagen aus dem Graben raus?

Ich habe eine Werkstatt angerufen und sie konnte den Wagen aus dem Graben ziehen.

Gott sei Dank ist nicht viel passiert. Nur der rechte Scheinwerfer war kaputt.

Aber mir ist nichts passiert.

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.

Liebe ABC-Zeitung,

ich möchte zur Ausgabe 87, Seite 4 einen Satz an Sie schreiben.

Sie haben geschrieben, dass Sie im Austausch festgestellt haben, dass die Überalterung ein Problem in den Selbsthilfegruppen sei.

Bitte schreiben Sie mir auf, wie das gemeint ist und welches Alter zur Überalterung führt und was daran so sehr störend ist.

Von Rita

Liebe Rita,

den Artikel hat Klaus aus der Selbsthilfegruppe Lüneburg geschrieben. Ich weiß, was er meint, darum antworte ich schon mal.

In den Selbsthilfegruppen sind mehr ältere als junge Menschen. Hier in Oldenburg ist der jüngste 51 Jahre alt und mehrere sind 70 Jahre und älter.

Wenn man älter ist, hat man nicht mehr so viel Kraft und möchte nicht mehr an so vielen Aktionen teilnehmen. Ernst fällt es zum Beispiel schwer zu gehen und andere sind auch krank.

Sie wollen nicht mehr reisen.

Da wäre es gut, wenn es mehr jüngere Leute geben würde. Aber wir haben keine jüngeren Leute.

Das ist ein Problem.

Dann löst sich die Selbsthilfegruppe auf.

Nadine Engel

Liebe Nadine,

ich freue mich immer wieder über eure ABC-Zeitung mit berührenden und hoffnungsvollen Texten!

Vielen Dank dafür!

Alles Gute für euch fürs neue Jahr!

Herzliche Grüße

Maria Ganseforth



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

© 2026 ABC-Projekt

**Die nächste Ausgabe
erscheint
Anfang Juni**

Der Schnee

VON HERMANN TÜLP

Ich habe seit Sylvester fast jeden Tag Schnee geschoben. Mit dem Auto zu fahren ist auch kein Vergnügen.

An manchen Tagen musste ich Termine absagen. Jetzt muss das Frühjahr aber kommen.

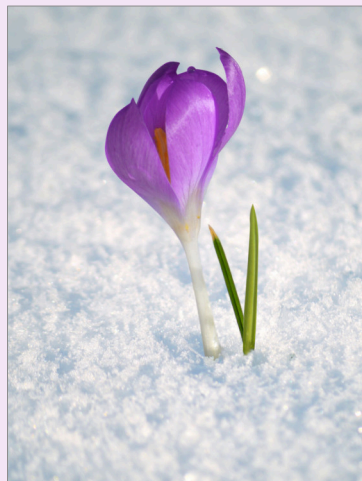


Bild von Frauke Riether auf Pixabay