

XXX

Die ABC-Zeitung

Wir lernen nicht nur schreiben, wir tun es auch!

In dieser Ausgabe

Selbsthilfegruppen / Der tragische Schuss - Seite 1
Warum so plötzlich? / Arbeit aus Angst - Seite 2
Nachtarbeit / Ein Reh in meinem Garten - Seite 3
Die schöne Stadt Dresden / Pfannekuchen - Seite 4
Erinnerungen auf der Leipziger Buchmesse - Seite 5
Freund zum Knuddeln / Ein Engel 2. Teil - Seite 6
Ausflug in den Kräutergarten - Seite 7
Freudeecke / Rätsel / Infos - Seite 8

Ausgabe 35

18. Juli 2014

SELBSTHILFEGRUPPEN TREFFEN SICH

VON BRIGITTE VAN DER VELDE

Am 24. Mai hatte die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg zu einem Treffen der niedersächsischen Selbsthilfegruppen eingeladen. Zu Gast waren die Lüneburger Selbsthilfegruppe Wortblind und die Selbsthilfegruppe ABC-Hannover.

Drei Stunden lang haben die 13 Lernenden und 5 Lernbegleiter bei diesem interessanten Treffen berichtet, diskutiert und Bilanz gezogen. Alle Gruppen möchten eine stärkere Verbindung zueinander

entwickeln und die Kontakte ausbauen.

Regelmäßige Treffen sind in der Zukunft geplant. Gemeinsam wurde darüber nachgedacht, Botschaften zu-

sammen zu tragen, um sie dann zu veröffentlichen.

Die Oldenburger haben noch einmal betont, dass es wichtig ist, in der Öffentlichkeit sein

Gesicht zu zeigen, um so deutlich zu machen, dass die Mitglieder der Selbsthilfegruppen hinter allem stehen und authentisch sind.

weiter auf Seite 2



Der tragische Schuss

VON MAGGI

Meine Enkelkinder Mark und Leon, meine Tochter und ich haben hinter unserem Haus Fußball gespielt. Wir haben uns gegenseitig den Ball zugekickt. Ich wollte mit dem rechten Fuß schießen und bin

mit dem linken Fuß umgeknickt. Dabei habe ich mir das Knie verdreht.

Voller Schmerzen konnte ich nicht mehr aufstehen. Da lief mein Enkelkind Mark ins Haus und rief den Not-

arzt an. Als der Krankenwagen da war, wurde ich ins Krankenhaus gebracht.

Mein Enkel Leon durfte im Krankenwagen mitfahren. Jetzt werde ich am linken Knie operiert.

KONTAKT

Uns gibt's
online unter

www.abc-projekt.de

Wir freuen uns
sehr über
Leserbriefe:

xxx@abc-projekt.de

Selbsthilfegruppen treffen sich

Fortsetzung von Seite 1

Nur so kann man auch Vertrauen bekommen. Der Zulauf in die Kurse gibt den Selbsthilfegruppen Recht. Die beeindruckende Offenheit aller Teilnehmenden an diesem Tag hat gezeigt, dass es sich lohnt, wenn Lernende sich selbst organisieren und für ihre Rechte eintreten.

Es ist aber auch wichtig, mit pädagogischer Unterstützung zu arbeiten. Die Stärke liegt in der Gemeinsamkeit, so die Oldenburger.

Es ist im Interesse aller Selbsthilfegruppen, möglichst viele Betroffene mit einem Schreib- und Leseproblem zu erreichen und Mut zu machen.

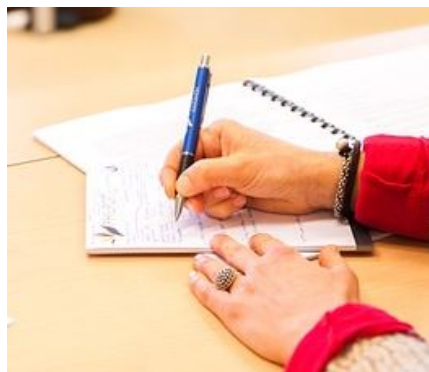
Arbeit mit Angst

VON LARS

Ich habe bis jetzt immer viel gearbeitet. Oft habe ich auch Überstunden ohne Bezahlung in der Firma gemacht, um bloß keine Nachrichten für meine Kollegen schreiben zu müssen. Weil ich immer Angst haben muss, dass ich etwas falsch geschrieben habe und meine Kollegen hinter meinem Rücken über mich lachen.

Ich arbeite jetzt schon länger in der Firma. Jetzt ist es da etwas anders geworden, denn jetzt wurden die Öffnungszeiten verlängert und man kann mit der anfallenden Arbeit nicht immer fertig werden.

Ich muss eine kleine Notiz an meinen Kollegen schreiben, wenn ich meine Arbeit nicht ganz fertig bekommen habe.



Aber das brauchte ich nicht lange machen. Wer weiß, vielleicht waren zu viele Fehler auf dem Zettel. Ich habe nie gefragt, was der Grund ist.

Ich habe mich dem Betriebsrat anvertraut und das war ein sehr schwerer Weg für mich. Der Betriebsrat hat meine Nachricht positiv aufgenommen und findet es gut, dass ich zur ABC-Selbsthilfegruppe gehe.

Warum so plötzlich?

VON WOLLE II

Warum? Diese Frage stellt sich die ganze Welt jeden Tag auf ein Neues. Als ich von einer Mitschülerin erfahren habe, dass Anke gestorben ist, war ich total entsetzt. Das „Warum?“ ging mir nicht aus dem Kopf.

Sie, die so viel leistete in der Schule, bei der Arbeit und auch zu Hause in der Familie – und nicht zu vergessen, für ihren Sohn.

Ich kannte Anke etwa zwei Jahre und muss sagen, sie war so lernbegierig. Sie wollte, so schnell wie es ging, alles verstehen. Ich würde sagen, sie war eine von den Besten. Kaum zu glauben, wenn wir in der Klasse sitzen und sie ist nicht da. Es tut weh im Herzen, dass Anke nie wieder da sein wird. Allen anderen aus der Klasse, die Anke schon länger kannten, geht es bestimmt genauso.

Trotz ihrer Krankheit war sie so oft es ging in der Schule. Das, was mich am meisten ärgert und ich nicht verstehe ist: „Warum so plötzlich?“

Sie hat so viel mitgemacht in ihrem Leben und hat trotzdem so viel geschafft. In meinen Augen ist das Ende viel zu früh gekommen. Sie hatte noch so viel zu geben.

Nachtarbeit

VON HERMANN FICKENFRERS

Als Zeitungszusteller trage ich jeden Morgen von Montag bis Samstag die Northwest-Zeitung aus. Ich fahre jeden Tag mit dem Fahrrad zu den Ablagestellen. Um 1 Uhr kommt die Zeitung. Dann packe ich die Tasche. Ich gucke auf meine Liste, ob ich eine Abbestellung oder eine neue Bestellung habe. Dann geht es los, von Haus zu Haus. Ich habe auch andere Zeitungen, die ich austragen muss.

Angst habe ich auch beim Austragen. Ich habe schon sehr viel erlebt. Nachts sind einige Autos unterwegs. Da muss man ganz schön aufpassen, wenn man über die Straße fährt.

Ich gehe von Haus zu Haus. Man muss gut aufpassen, wenn man die Zeitung in die Zei-



tungsbox reintut. Man kann leicht stolpern, aber ich habe auch eine Taschenlampe dabei.

Ich habe auch Kunden, die immer meckern, wenn ich mal zu spät komme. Die Zeitungen müssen bis 6 Uhr ausgetragen sein. Manchmal bekomme ich die

Zeitungen erst später und schaffe es nicht bis 6 Uhr. Dann bin ich erst um 7 Uhr damit durch.

Ich habe auch schon mal vergessen, bei einem Kunden die Zeitung in die Box zu stecken. Oder ich habe zu viele Zeitungen über. Aber das weiß ich erst

am Ende der Strecke. Vom 6. bis zum 12. Mai 2014 hatten wir viel Regen in der Nacht. Das war eine schlechte Woche für Zeitungszusteller. Ich bin auch schon mit meinem Fahrrad in eine Hecke gefahren.

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe!

Ein Reh in meinem Garten

VON BÄRBEL KITZING

Ich saß in der Küche am Tisch und guckte aus dem Fenster. Und sah ein Reh in meinem Rosenbeet.

Es fraß meine Rosenknospen ab. Dann holte ich meine Kamera. Ich filmte das Reh. Es stand still und fühlte sich nicht gestört.



Die schöne Stadt Dresden

VON MANDY

Im vergangenen Monat konnten 4 Teilnehmer des Aufbaukurses Lesen und Schreiben der VHS Erfurt mit ihrer Kursleiterin an einem Ausflug in die Stadt Dresden teilnehmen. Ein Kapitänleutnant der Bundeswehr war Reiseleiter. Im Bus informierte er uns über den Ablauf des Tages.

Nach ca. 2,5 Stunden sind wir in Dresden angekommen. Zuerst besuchten wir das Militärgeschichte Museum. Sehr interessant und anschaulich wurde die Militärgeschichte in voller Bandbreite dargestellt.

Anschließend aßen wir in der Stauffenbergka-



Karl-Heinz Laube / pixelio.de

serne zu Mittag. Nach dem Mittagessen fuhr uns der Bus in die Dresdner Altstadt. Auf dem Platz vor der Semperoper erwarteten uns die Stadtführer. Von Ihnen erfuhren wir sehr viel über die Semper-

per, den Zwinger, die Frauenkirche und weitere Sehenswürdigkeiten.

Um 17.30 Uhr fuhren wir vom Theaterplatz wieder nach Erfurt, wo wir gegen 21.00 Uhr

ankamen. Uns, das sind Mandy, Lee, Rainer und Frank hat dieser Ausflug sehr gut gefallen und wir wünschen uns, dass wir vielleicht die Möglichkeit haben, eine weitere schöne Stadt zu besuchen.

Pfannekuchen – 1. Teil

VON SIGGI

Vor zwei Jahren sind Jasmin und ihre Mutter umgezogen in ein kleines schönes Haus. Ihre Mutter hatte eine neue Arbeitsstelle bekommen.

Wenn Jasmin nach Hause kam, war ihre Mutter nicht immer da. Dann musste Jasmin sich selber versorgen, wie an diesem Donnerstag.

Sie überlegte: „Was könnte ich heute essen? Ich mache mir einen Pfannekuchen, das kann

ich ja schon alleine. Wo ist denn das kleine Heft, was Mama mir geschrieben hat? Ach, da ist ja das Heft. Darin steht das Rezept. Ich brauche Mehl, Zucker, Eier, Milch.“

Sie stellt alles auf den Tisch und fängt an. Alle Zutaten in eine Schüssel und mit einem Schneebesen glatt rühren. Fertig ist der Teig!

Jasmin schüttete Öl in die Pfanne, dann räumte sie auf



und brachte den Müll nach draußen. Plötzlich fiel die Tür zu. Sie hatte aber keinen Schlüssel mitgenommen.

Und jetzt?

Lerner auf der Leipziger Buchmesse

VON BRIGITTE VAN DER VELDE

Im März 2014 fand die Leipziger Buchmesse statt. Im Rahmen der Veranstaltung „Lesen & Schreiben - Mein Schlüssel zur Welt“, einer Kampagne des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, waren auch fünf Selbsthilfegruppen vertreten: Aus Hamburg, Ludwigshafen, Lüneburg, Muldentale und Oldenburg. Die ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg war mit vier Mitgliedern und einem Lernbegleiter vertreten.

Dem Messestand wurde viel Aufmerksamkeit entgegengebracht. Es wurden viele informative Gespräche geführt und es hat sich gezeigt, dass der persönliche Kontakt mit den Besuchern der Buchmesse sehr gerne angenommen wurde.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen aus ganz Deutschland haben sehr viel Mut bewiesen, indem sie an Interviews, Lesungen oder an Talkrunden mit Autoren teilgenommen haben. Sie haben sich einem großen Publikum gestellt.

Am ersten Messetag stand eine ältere Dame vor dem groß aufgemachten Infostand. Hoch interessante In-



Leipziger Buchmesse 2014

Bild: Kritzolina / wikimedia commons

formationen waren da für sie zu sehen. Dann kam die etwas ungehaltene Frage der Dame: „Wer macht das hier? An wen kann ich mich wenden? Was ist das hier?“ Freundlich wurde ihr erklärt, welcher Veranstalter sich hinter diesem Stand verbirgt.

Die Dame hatte es sehr eilig und sie wirkte geradezu aufgeregt. Sie wollte noch genauere Informationen haben. Rasch stellte sie sich vor, und wies mit ihrem Gehstock auf das Rollup der ABC-Selbsthilfegruppe Oldenburg hin. „Was ist das? Das ist ja toll! Es ist unglaublich, dass es so etwas gibt. Ich muss mehr darüber wissen. Wir sind ein Seniorenverein und ich möchte später Kontakt zu Ihnen aufnehmen.“ Ihre Begeisterung und

Neugier hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, dass bei großen Veranstaltungen die Basis unseres Schaffens als Selbsthilfegruppen zu sehen ist. Wir hatten noch viele ähnliche Erlebnisse.

Eine Besucherin meinte, sie hätte nicht gedacht, dass es leicht lesbare Bücher gibt. Dabei wirkte sie sehr verwundert, hat es aber für besonders gut gehalten und um mehr Infos gebeten. Auch Eltern und Großeltern konnten erkennen, dass es doch Hilfe gibt für ihre Kinder und dass die Kinder heute bessere Chancen haben.

Die vielen Besucher, die verschiedener nicht hätten sein können, brachten die Vielfältigkeit einer so großen und umfangreichen

Veranstaltung wie die Leipziger Buchmesse zu Tage.

Da war der Sprachwissenschaftler, der die deutsche Sprache lobte. Und die Autoren, die Verleger, die Schauspieler, die Lehrer, Schüler, Studenten, Künstler, Eltern, Vereinsschaffende und vor allem auch Menschen ohne Schriftkenntnisse. Besonders sie haben das Gespräch gesucht und waren sehr erfreut, auch mit anderen Betroffenen sprechen zu können und sie zu erleben.

Die fünf Selbsthilfegruppen waren sehr dankbar für diese außergewöhnliche Möglichkeit, sich zu präsentieren. Es konnten neue Perspektiven und auch neue Kontakte entstehen.

Ein guter Freund zum Knuddeln

VON MAIKE

Der Bär Börni sucht einen Freund zum Knuddeln. Er ist traurig und geht raus in die weite Welt. Da trifft er einen Igel auf dem Weg.

Börni fragt den Igel: „Darf ich dich knuddeln? Und der Bär umarmt den Igel.

In dem Moment schreit der Bär laut: „Au!“ Doch es ist zu spät. Er hat schon ein paar Stacheln in der Nase. Der Igel sagt: „Das tut mir leid!“

Da geht Börni Bär weiter. Eine Weile später trifft er einen Maulwurf. Der Maulwurf sagt: „Hallo, mein Name ist Erwin der Maulwurf.

Börni erzählt, dass er jemand sucht zum Knuddeln. Da sagt der Maulwurf: „Gerne, ich umarme dich.“

Nun weiß man ja, dass Maulwürfe blind sind. Der Maulwurf dreht sich um und fängt an zu tasten. Das kann lange dauern!

In der Zeit ist der Bär schon weiter gegangen. Ein Vogel sitzt auf einem Ast. Der piept ganz laut: „Hallo, mein Freund!“

Der Bär schaut nach oben und fragt: „Darf ich dich knuddeln?“ Der Vogel piept: „Jepp, können wir machen. Er fliegt herunter zu Börni.

Der Bär umarmt ihn und merkt, dass er ziemlich zerbrechlich ist. Da entschuldigt er sich: „Tut mir leid, ich

muss bei dir mehr aufpassen, dass ich dich nicht zerquetsche.“

Börni geht weiter. Da kommt ihm sein Nachbar entgegen, der Hase Hans: „Warum suchst du denn einen Freund zum Knuddeln? Du hast doch mich!“

Da guckt ihn der Bär mit großen Augen an. Und beide umarmen sich. Börni Bär und Hans Hase gehen freudig nach Hause.

Ein Engel für mich – 2. Teil

VON RITA

Vier Wochen kannte ich meinen Engel nun schon. Ich habe ihn gefragt: „Könntest du dir vorstellen, Silvester mit mir zu feiern? Er freute sich: „Ja, das wäre sehr schön.“ Wir verabredeten uns für Silvester so um 12.00 Uhr, um gemeinsam einkaufen zu gehen.

Wir kauften Getränke ein und viele leckere Zutaten für das Essen. Nach dem Einkaufen haben wir Salat und leckeres Dressing vorbereitet. Dann machten wir uns einen gemütlichen Nachmittag. Es war schön.

Es ging auf den Abend zu. Ich und mein Engel hatten Hunger. Wir deckten den Tisch. Fleisch, Gemüse und Käse kam auf das heiße Raclette. Es brutzelte. Das hatte viel Spaß gemacht. Zum Essen tranken wir einen leckeren Wein. Nach 2 Stunden waren wir fertig. Mein Engel und ich räumten den Tisch ab. Dann waren es nur noch 2 Stunden bis Mitternacht. Endlich war es so weit. Das Neujahr hat begonnen.

Ich fing an zu weinen. Mein Engel tröstete mich und fragte:

„Warum weinst du?“ In mir war so viel Gefühl für meinen Engel und ich wollte mich nicht länger zurück halten. Aber ich hatte Angst, dass er mich verlässt, wenn er erfährt, wie viel ich für ihn empfinde.

Ich nahm meinen Mut zusammen und sagte: „Ich muss dir was beichten. Ich habe mich in dich verliebt.“ Es kam alles anders als ich dachte. Er sagte zu mir: „Ich lasse dich nicht alleine. Du bist eine ganz tolle Frau.“ Das ging runter wie Öl. Das war ein guter Jah-



resanfang und ich war glücklich. Dann hatten wir noch eine schöne Nacht. Von da an waren wir fast täglich zusammen.

Drei Monate später hat er sich bei mir mit einem Teil seiner Sachen eingerichtet. Jetzt wusste ich, dass mein Engel zu mir gehörte. Und das hat sich bis heute nicht geändert. Es ist jetzt viereinhalb Jahre her.

Ausflug in den Kräutergarten



Wir haben uns um 9.30 Uhr mit 16 Leuten bei der VHS getroffen.
Eine halbe Stunde sind wir nach Rastede gefahren in den Kräutergarten. Da hat eine Frau uns begrüßt und hat uns erzählt, wie der Kräutergarten entstanden ist. Und dann sind wir durch den Kräutergarten gegangen.
Wir haben ein paar Blätter gepflückt für Tee und wir haben den Tee getrunken und danach haben wir Kräuter kaputt geschnitten.
Dann haben wir die Kräuterblätter in den Quark getan und dann haben wir den Quark gegessen.
Das alles war sehr interessant. Um 12.30 Uhr sind wir wieder zur VHS zurück gefahren.

Erwin



Am 26.6.2014 ist eine große Gruppe aus der VHS mit 4 Autos nach Rastede gefahren. Die Fahrt war eine Katastrophe, da Achim einen großen Umweg gemacht hat. Aber unsere Gruppe hatte eine gute Fahrerin. Wir sind dann nach dem Navi gefahren, dann sind wir angekommen. Das war super. Im Kräutergarten begrüßte uns eine nette Frau. Sie hieß Irmgard. Sie erzählte uns, dass damals die Klosterfrauen mit den Kräutern Menschen geheilt haben.
Dann erklärte sie uns die Kräuter, die in ihrem Garten stehen. Das war interessant. Wir fragten viel. Sie beantwortete alle Fragen. Es war sehr spannend. Einige von uns machten viele Fotos. Wir kochten mit Irmgard Tee aus Kräutern und machten einen leckeren Kräuterquark. Das war alles so spannend, dass wir noch gerne geblieben wären. Aber wer weiß, vielleicht ergibt sich noch mal eine Fahrt nach Rastede.

PS: Aber dann fahren wir Frauen zuerst. Wir sind die besseren Autofahrer. Okay, Männer nicht böse sein.

Rita

Freude-Ecke

Ich freue mich, wenn
das Jobcenter meinen
Kurs nach den
Sommerferien weiter
bezahlt.

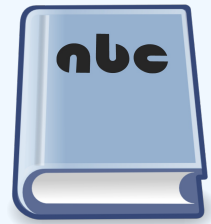
Rita

Ich freue mich, wenn
ich bald in mein
neues Haus ziehen
kann.

Besire

Ich freue mich,
jeden Tag über
meinen Hund.

Katharina



A B C

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



Suchrätsel

ERSTELLT VON KATHARINA

In dem Rätsel sind 10 Wörter zum Thema Kräuter.

CXYSDABASILIKUMGHJKLMFIDAWUHFDSASWQERTZUIOPÜÄGFVK
SADBVCASDFGHJKOIUASDFGHJKLQWERTZUICOREGANOYXCXVBN
TZUIOPÜASDFGHJPFEEFFERMINZEERTZUIOPMQWEQWERTZUIOPÜ
KOUSASDFTGHNBVXCXYUZZTREWQZITRONENMEILSSESADFGHGFDI
WERTZKAMILLEASYXCVBNMLÖÜPOIUZZTREWQDFGHJKLASDFGHJK
FGBNKASWRTZUIKLÖÄJHGFDSASROSMARINASXEZJNRTZUIMNH
WAYCVBKLMNPETERSILIEASDFGHHJKLÖÄQWTZAWQEZHGNKLOP
DFGHJKLÖÄQWERTZUASDCTZBNSCHNITTLAUCHRTBNUIMOTREW
AYMUHREQASBRENNNESSELQWERTZUIOPÜASDFGÖJLOMUNXYCVC
AKJLASADXNUMIOIPLASASWERTZUIMNOKLMSDERNUWERMUTASD

**Lesen und Schreiben
für Erwachsene**



Alfa-Telefon

0800 - 53 33 44 55

**Die nächste
Ausgabe erscheint
Mitte Oktober**

Vi.S.d.P.:

Achim Scholz, VHS Oldenburg, Karlstraße 25,

26123 Oldenburg, Telefon: 0441/9239153

scholz@abc-projekt.de www.abc-projekt.de

© 2014 ABC-Projekt

ISSN 2195-4437