

Das kaufe ich ein

MILCH

BIERWURST

BROT

KAFFE

BUTTER

# FRITZ UND FRIDA

---

LERNEN ALS  
ERWACHSENE

Nr. 18 / Herbst 2021

bvkm - Bundesverband für körper- und  
mehrfachbehinderte Menschen e.V.

## UNSERE THEMEN

- 04 /// Lernen als Erwachsene -  
Schreibwerkstatt
- 16 /// Nachgefragt - bei Frauen
- 20 /// Nachgefragt - bei Männern
- 26 /// Gedichte
- 28 /// Songwerkstatt
- 30 /// Bericht
- 32 /// Buchtipps
- 36 /// Gut zu wissen / Schwarzes Brett
- 38 /// Mach mit!
- 40 /// Rätsel
- 42 /// Fragebogen  
für die nächste Ausgabe



## **Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

*Der Herbst ist da und damit auch endlich die neue Ausgabe der Fritz & Frida! Wir hoffen, ihr hattet einen schönen Sommer. Auch, wenn noch nicht alles wieder möglich war, wie vor Corona. Habt ihr etwas neues gemacht, etwas neues gelernt, etwas entdeckt, was euch Spaß bereitet? Lasst es uns wissen!*

*In diesem Heft dreht sich auch vieles um das Thema „Lernen als Erwachsene“. Lernen hört nie auf. Wir lernen im Alltag, wir lernen durch Kurse, durch Bücher und Filme, wir lernen, indem wir neue Dinge ausprobieren. Wenn ihr noch etwas dazu erzählen wollt, veröffentlichen wir es gerne auf der Fritz und Frida-Seite im Internet ([www.leichte-sprache.bvkm.de](http://www.leichte-sprache.bvkm.de)).*

*In letzter Zeit fanden viele Schreib-Werkstätten online statt, also am Computer. Es hat Spaß gemacht. Die Texte und auch Song-Texte (!), die dort entstanden sind, findet ihr in diesem Heft.*

*In der nächsten Ausgabe geht es um die Liebe. Liebe, Partnerschaft, Freundschaft... und alles, was damit zusammenhängt. Schickt uns eure Erfahrungen, Wünsche, Geschichten oder kostenlose Kontaktanzeigen! So werdet ihr Teil der neuen Ausgabe. Wie immer freuen wir uns auch über andere Themen, Zeichnungen, Rätsel oder Ideen für die Freizeit-Gestaltung.*

*Viel Spaß beim Lesen und Entdecken wünschen euch  
Paloma Olszowka & Anne Willeke*

*P. Olszowka     Anne Willeke*

# **WAS ICH LERNE ...**

UNSER THEMA:

# LERNEN

► SCHREIBWERKSTATT



- mit gehen ins Kino.  
mit mit - spielen gerne Katten. mit  
mit machen Party Party  
mit hotele gerne musik.  
mit  
ich  
me  
ich  
ar  
h  
n

ZUSAMMEN.  
n Handy  
ist schön,  
mit meiner  
nen n Freude  
übet mein  
videos



**Tipp von Evi:**  
Ein Song-Tipp aus  
den 80ern für euch!  
**„Man lernt nie aus!“**  
von Ina-Maria  
Federowski

**Reinhold**

*Das Leben ist ein lebenslanges Lernen.*

**Tamina**

*Ich möchte mein Abitur schaffen.*

**Johannes**

*Ich möchte lesen lernen.*

**Horst**

*Ich möchte lernen, mich zu verlieben.*

**Anne**

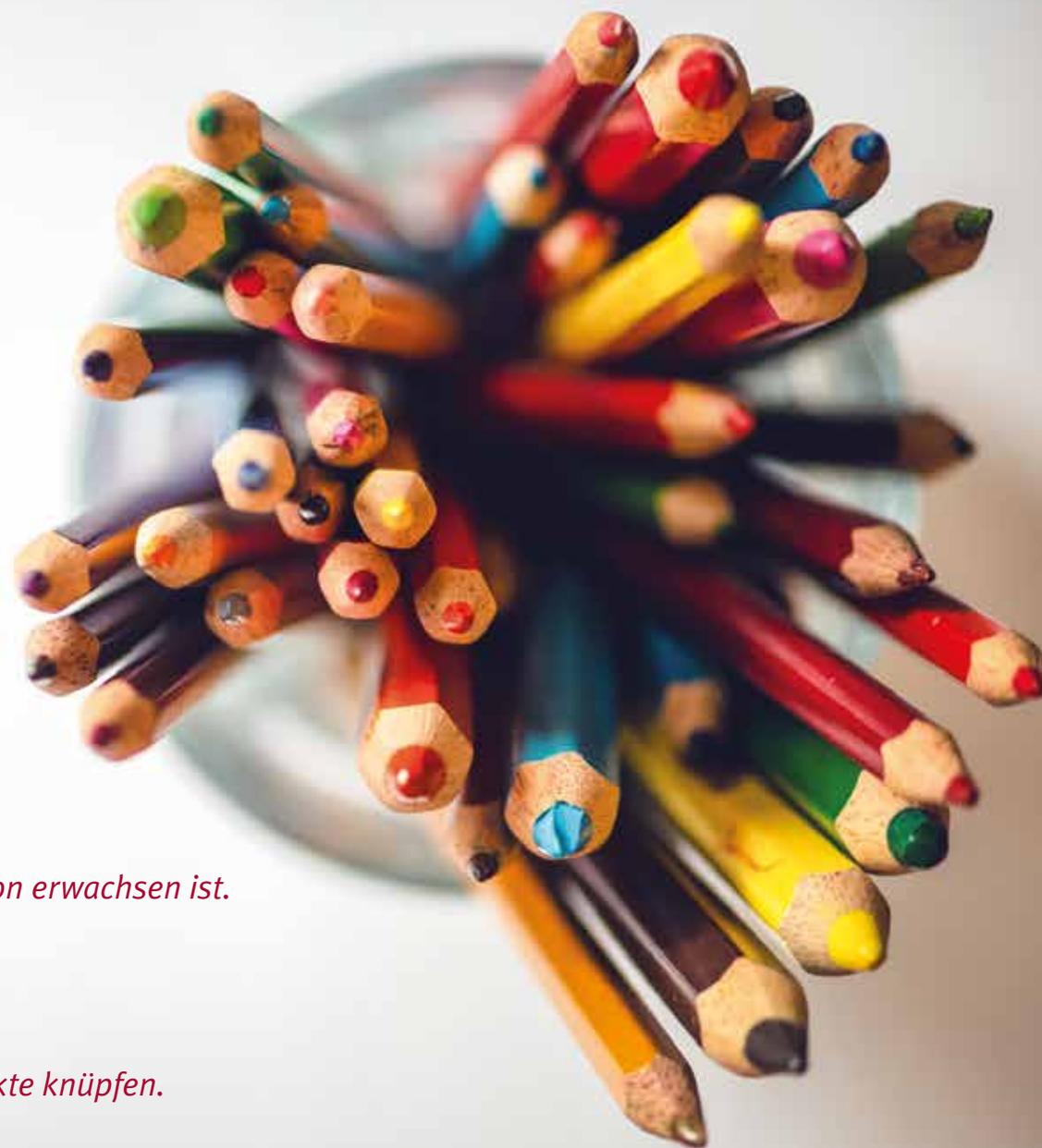
*Man kann viele Dinge lernen, auch wenn man schon erwachsen ist.*

**Johannes**

*Ohne meine Betreuer ist es nicht so einfach.*

**Anna**

*Ich möchte noch selbstständiger werden und Kontakte knüpfen.*



A hand holding a dandelion seed head against a sunset background. The hand is in the foreground, holding the stem of the dandelion. The background is a soft, golden sunset over a field.

# Gedanken an die Zukunft

## **Evi**

*Für Zukunft und Lernen ist Digitalisierung ganz, ganz wichtig.*

## **Reinhold**

*Wir müssen zusammenhalten.*

*Ohne Digitalisierung wird man in Zukunft abgehängt.*

## **Julia**

*Die Zukunft sind mein Neffe und meine Nichte.*

*Ohne sie ist das Leben langweilig.*

## **Horst**

*In Zukunft soll es wieder besser werden und  
man soll ohne Maske Freunde treffen können.*

## **Tamina**

*Ich wünsche mir, dass man wieder mit Freunden  
ins Schwimmbad gehen kann.*

## **Reinhold**

*In der Zukunft sollte die Leichte Sprache noch wichtiger werden.*

## **Evi**

*Das Wort Inklusion soll in Zukunft nicht nur ein Wort sein,  
sondern endlich in die Tat umgesetzt werden.*

## **Johannes**

*Ich wünsche mir, dass Behinderte mehr im Radio gehört werden.*

## Was ich als Erwachsener noch lernen möchte und worauf ich stolz bin

Lieber Horst, auf das kannst Du alles stolz sein:

- › dass Du mit dem Computer umgehen kannst
- › dass Du eine interessante Arbeit in der Schreinerei hast, wo Du täglich Teile für Holzspielzeug herstellst
- › dass Du gut lesen und schreiben kannst
- › dass Du seit einem Jahr ein eigenes Zimmer im Wohnheim hast
- › dass Du beim Küchendienst mitarbeiten kannst (zubereiten, abspülen und aufräumen).

Lernen willst Du noch:

- › ein bisschen mutiger zu werden
- › wie Du dich verlieben kannst



› Julia B.

### ...dann treffen wir uns eben online!

Wir von Fritz & Frida können uns wegen Corona nicht treffen.

Wir haben aber eine tolle Sache entdeckt.

Wir machen unsere Schreibwerkstatt online.

Beim letzten Mal waren wir viele Leute.

Wir haben uns auf Skype getroffen.

Jeder hatte was zu sagen.

Wir konnten uns alle sehen.

Es war schon die 3. Online-Schreibwerkstatt.

Ich denke, wir sind schon richtige Fritz & Frida Profischreiber.

### Spass am Lesen

In Münster gibt es den Verlag *Spass am Lesen*. Da kann man Bücher bestellen in Leichter Sprache, sie sind nicht dick. Ich habe schon einige Bücher bestellt und gelesen. Ich habe von *Ziemlich Beste Freunde* bis *Phantom Der Oper* Bücher zu Hause. Sie sind in großer Schrift und nicht teuer. Außerdem bekomme ich regelmäßig die Zeitung *Klar&Deutlich*. Die ist auch in Leichter Sprache und wie eine Tageszeitung.

### Zukunft

Mit dem Computer kann ich ja ganz gut arbeiten. Ich kann schon Word, Excel und Internet. Es gibt aber noch andere Programme. Das weiß ich. Bei uns im Büro haben wir noch mehr Programme. Im Handbuch habe ich mir schon angelesen, wie das funktioniert. Aber ich brauche jemanden, der mir das erklärt. Ich will gerne ein Computer Freak werden.

› Luisa, 17 Jahre

### **Das Leben ist Zukunft, das was kommt**

---

Ich wünsche, dass ich mit Mama und Papa  
zusammen sein kann.

Dass ich Jola wiedersehe.

Dass ich Henry und Jojo wiedersehe und sie treffe.

Und dass wir Luis treffen und dass wir Ida und Eddie  
wiedersehen und Livia uns Rosalie und Philina wiedersehen.

Dass ich die Spülmaschine immer ausräume, das mache ich gerne.

Dass wir Max treffen.

Dass ich immer fleißig bin im Ausbildungszentrum ABZ  
in Oeventrop, das ist schön für mich dort.

Im Haushalt helfen macht mir Spaß:

Wäsche abnehmen, Spülmaschine ausräumen, Tischdecken.

Handy gucken, DVD gucken und am Tablet was machen.

Bezahlen und telefonieren und auf das Essen freuen,  
macht mir Spaß.

Ich habe noch was, was ich gerne mache:

Eine Familienzeit machen, z.B. spazieren gehen und Spaß haben.

Im Herbst sehe ich die Blätter rauschen,

im Sommer will ich Eis essen und im Wasser plantschen.

Schwimmen mag ich auch gerne, CD, DVD, Fernsehen, auf den  
Friedhof gehen.

Spazieren gehen auf dem Poesiepfad, in Holzen am steilen Berg.

Sport ist toll.

Neheim, Hüsten und Arnsberg sind toll.

In Neheim: die Eisdiele, die Johanneskirche, das Apollo-Kino.

In Hüsten: das Nass.

In Arnsberg: die Altstadt, die Ruine und der Schreppenberg.

Mir gefällt Österreich, Italien, Polen, Frankreich und  
die Schweiz/Nordschweiz.

Mir gefällt Frankfurt, wo ich gelaufen bin beim Sportfest,  
das war schön und die Modenschau mit pinkem Schal und  
T-Shirt in grün, war toll.

In Zukunft möchte ich nach Holland fahren,  
nach Hoek van Holland. Die kleine Fähre war gut,  
die hat automatische Türen mit einem roten Knopf,  
zusammensitzen und auf dem Handy spielen.

Die Zeit genießen. Lieblingslieder aussuchen:

Ich mach mein Ding, Gegen die Strömung, Cello,

Ein Herz kann man nicht reparieren,

Was hat die Zeit mit uns gemacht von Udo Lindenberg.

Therapie haben macht Spaß.

Im März mit Steffi wieder Therapie haben,

da freue ich mich sehr drauf.

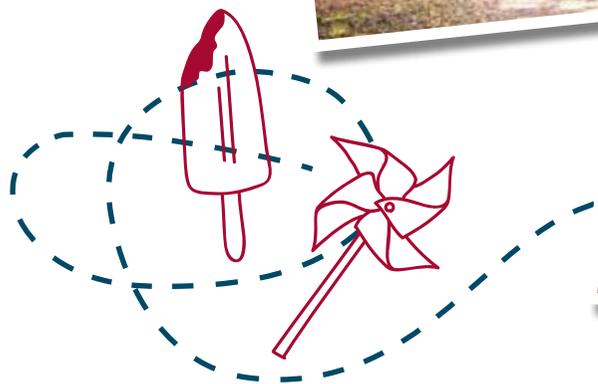
Beim Herbstleuchten mit Füllbecks zusammen sein,

im Maxi-Park/Hamm. Da ist alles gut,

die Bahnfahrt war am besten.

Das Leben ist Zukunft, das was kommt.  
Man weiß, was kommt und man weiß es nicht.  
Religionen bleiben: Moslems, Katholische und Evangelische.  
Religionen sind sehr wichtig und schön.

Das Leben ist schön.  
Handyspielen auch in Zukunft sehr toll,  
die Farben gelb und blau sind toll  
und gewinnen ist toll.



# Gedanken zu Corona

▶ WENN CORONA  
VORBEI IST, DANN ...

*Gehe ich erstmal auf Reisen  
zu meinen Freunden.*

**Tamina**  
*Gehe ich wieder in die Stadt  
und zu Freunden.*

**Horst**  
*Möchte ich meine Freunde und  
Arbeitskollegen wieder fest drücken.*

**Julia**  
*Werde ich es krachen lassen  
in meiner Heimatstadt.*

**Tamina**  
*Mache ich eine große Hausparty  
mit Freunden.*

**Anne**  
*Möchte ich mehr Homeoffice machen  
als vor Corona, weil ich dann viel Zeit  
auf der Autobahn spare.*

**Silvana und Detlef**  
*Corona macht das Leben schwer, weil wir  
uns nicht sehen können. Die Freundschaften  
gehen kaputt, weil wir uns nicht sehen  
können. Ich freue mich, wenn ich meine  
Freunde wieder in der Disco sehen könnte  
und wir können reden und viel plaudern.*

**Johannes**  
*Eine große Geburtstagsparty  
mit Musik machen.*

## Wie geht es mir in dieser schwierigen Zeit?

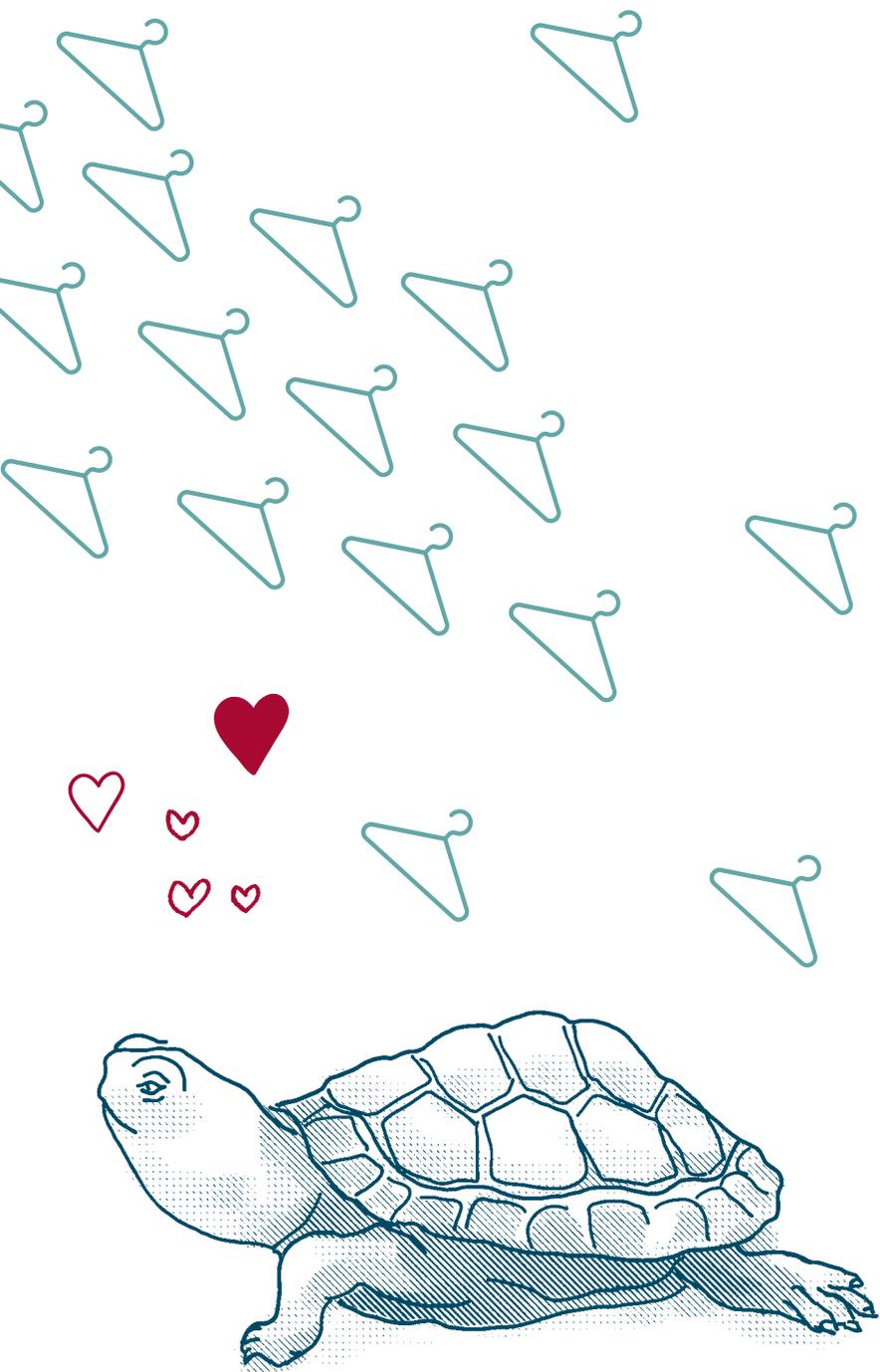
---

› Reinhold S., 64 Jahre, Sozialpädagoge und Leiter

Ich bin nachdenklicher geworden.  
 Wann wird Corona vorbei sein?  
 Wie wird es mich/uns verändern?  
 Bekommen wir unser „altes“ Leben wieder zurück?  
 Bleiben die Solidarität und der Zusammenhalt?  
 Ich bin viel auf Arbeit und viel zu Hause.  
 Ich unterhalte mich mit meinen Kolleg\*innen.  
 Das tut mir gut und hilft über die schwierige Zeit hinweg.  
 Zuhause tausche ich mich mit meiner Frau Karin aus.  
 Wir gehen viel in die Natur.  
 Ich lese viel, mache Gartenarbeit und koche selbst.  
 Seit Mitte März – dem 1. Lockdown –  
 mache ich (fast) jeden Tag 10 Minuten Gymnastik.  
 Das hält mich fit!

› Horst F., 49 Jahre

Ich lebe in einem Wohnheim. Zurzeit bin ich viel in meinem eigenen Zimmer. Dort spiele ich mit dem Game-Boy oder am Computer. Manchmal mache ich auch Kreuzworträtsel. Ab und zu schlafe ich ein bisschen oder schaue fernsehen. Ich bin traurig, dass wir nicht zur Arbeit dürfen oder zur OBA. Meine Freunde in der OBA und meine Arbeitskollegen und Gruppenleiter in der Werkstatt vermisse ich sehr. Aber jede Woche telefoniere ich mit meiner Schwester oder mit meiner Mutter, die in einem Altenheim lebt. Besuchen kann ich sie leider auch nicht. Wenn meine Mutter einen Computer hätte, könnten wir skypeen (sprich: skeipen = Telefonieren mit Bild). Das Skypeen habe ich zum ersten Mal im November 2020 in der OBA ausprobiert. Wir haben an einer Schreibwerkstatt von „Fritz & Frida“ teilgenommen und es hat mir viel Spass gemacht.



## Schildkröte

Es war mal eine Schildkröte, die hatte Halsschmerzen.  
Die Schildkröte, die muss viel Wasser trinken.  
Die Schildkröte frisst so gerne und auch ganz langsam.  
Die Schildkröte muss sich auch ausruhen.  
Die Schildkröte kriecht zu ihrem Freund, dann ist sie nicht allein.  
Sie schleicht durch die Wiese.  
Die Schildkröte ist grün und schleicht ganz langsam vor sich her.  
Die Schildkröte schwimmt durchs Meer.  
Die Schildkröte macht Urlaub.  
Sie ist auf Nahrungssuche, weil sie Hunger hat.  
Johanna schwimmt so gerne im Meer  
und die Sonne gefällt ihr wirklich sehr.  
Die Schildkröte liegt voll in der Sonne  
und streckt ihre Beinchen aus.  
Die Schildkröte krabbelt am Strand, macht ein großes Loch  
und legt die Eier rein.

---

## Die Modenschau

Ich habe eine rote Jacke an, ich habe eine grüne Hose an,  
gemeinsam wollen wir eine Modenschau machen, wir freuen uns  
alle auf die Modenschau. Anzihsachen liebe ich und ziehe sie  
auch gerne an. Wir wollen farbenfroh gekleidet sein. Wir wollen  
nach der Corona-Zeit die Modenschau gemeinsam feiern.  
Mode finde ich gut. Hoffentlich wird die Modenschau bald  
Wirklichkeit. Ich hoffe, dass wir uns nach der Corona-Zeit frei  
bewegen können.

### Das Schwein

Es war einmal ein Schwein, das grunzte ganz laut, es wühlte im Dreck, es freut sich und quietscht so laut. Denn es ist verliebt in seine Frau. Wie sehr er an die Susie denkt, er hat ihr sein Herz geschenkt. Das Schwein, das freut sich sehr, bald wird er Papa von Ferkel sein. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam im Dreck zu wühlen? Sie machen Liebe und spielen im Wasser, die Ehepaare.

Susie ärgert den Bauern, sie kneift ihn ins Bein. Das Schwein läuft draußen herum und durchschnüffelt die Erde nach Futter. Am Abend ist der Bauer froh, dass die Schweine wieder im Stall sind und dass er endlich wieder Ruhe hat.

---

### Das Herz

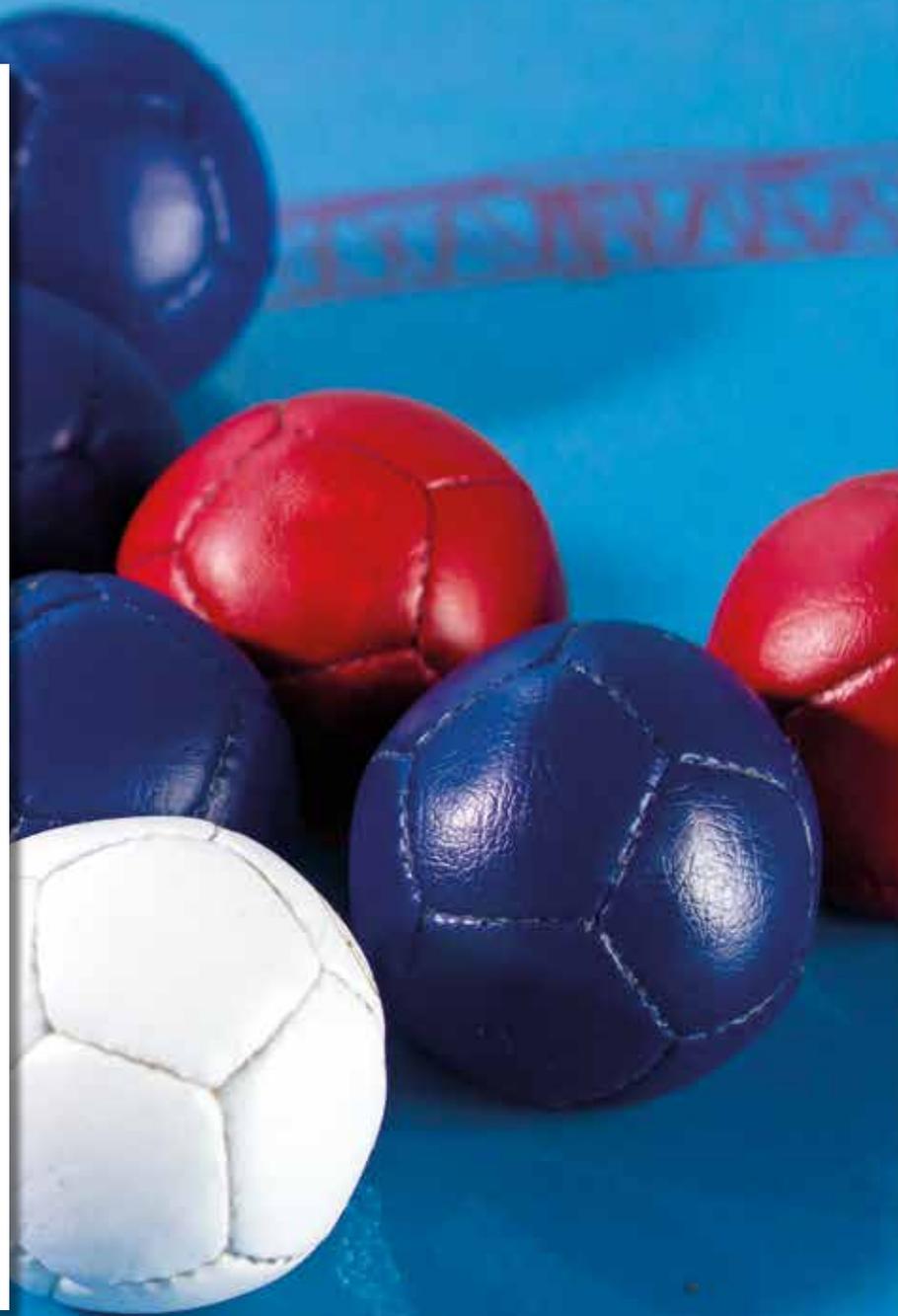
Es war mal ein Herz und es wurde warm, es wird langsam fröhlich und die Leute werden immer netter und freundlicher. Das Herz, das tanzt fröhlich herum, es heißt Susie. Susie ist verliebt in das Herz Wolfgang. Alles um die beiden herum ist rosarot und sie schweben auf Wolke 7. Sie machen Liebe auf der Wolke, sie machen Kinder. Auf der Wolke 7 wird geheiratet.

› Heidi W.

### **Boccia – Wie ich angefangen habe:**

---

Ich heiße Heidi, ich bin seit 10 Jahren dabei, Boccia zu spielen.  
Wir sind eine Gruppe von der Lebenshilfe Bremen  
und haben eine Trainerin von der Lebenshilfe.  
Wir haben mit kleinen, bunten Kugeln gespielt.  
Wir haben alle gemeinsam gespielt.  
Wir haben die ersten Bronze Medaillen bei den Regional-Spielen  
in Bremen 2011 gewonnen.  
Wir haben uns sehr gefreut.  
Wir sind zu den Spielen nach  
München, Düsseldorf, Hannover  
und Kiel gefahren.  
Dort waren die Special Olympics.  
Das waren schöne Erlebnisse.  
Ich habe viele Medaillen gewonnen. Bronze, Silber und Gold.  
Es gab eine Siegerehrung im Rathaus Bremen.  
Ich habe eine Urkunde vom Bürgermeister bekommen,  
für meine tolle Leistung.  
Wir trainieren weiterhin fleißig.  
Ich hoffe, dass es bald weiter gehen kann.  
Es macht mir viel Spaß, mit der Gruppe zu trainieren.  
Wir haben immer viel Spaß zusammen.



## Meine heiß geliebte X-Box

---

Eine X-Box ist eine Spielkonsole.  
 Damit spiele ich Autorennen.  
 Man kann seine Autos auch selbst gestalten.  
 So funktioniert ein Autorennen:  
 Beim Start gebe ich viel Gas.  
 Ich fahre in Kurven und durch Tunnels.  
 Manchmal muss ich mich sehr konzentrieren,  
 weil ich entgegenkommenden Autos ausweichen muss.  
 Sonst gibt es einen Unfall.  
 Manchmal fahre ich auch Verkehrsschilder um.  
 Es ist ein abwechslungsreiches Spiel und macht mir viel Spaß!

› Horst F.

*„Die Sonne ist so warm  
 und lächelt mich an.  
 Die Sonne ist ein Herz,  
 die Sonne ist sehr wichtig.  
 Meine Eltern sind auch eine Sonne,  
 weil sie mir immer Kraft geben  
 und Mut machen.“*

› Johannes S.

## Mein heiß geliebtes Fahrrad

---

Ich fahre leidenschaftlich gerne Fahrrad.  
 Seit meinem Studium in Bamberg vor etwa 40 Jahren.  
 Sommer wie Winter fahre ich zur Arbeit.  
 Ich radle auch viel in meiner Freizeit.  
 Ich habe schon viele Fahrradtouren gemacht:  
 In Deutschland, aber auch durch Holland,  
 die Toskana und auf Mallorca.  
 Ich habe einen großen Traum:  
 Wenn ich in Rente bin,  
 will ich mit dem Fahrrad quer durch Deutschland radeln.  
 Von Füssen nach Flensburg.  
 Fahrradfahren ist schön.  
 Du spürst den Wind in den Haaren und auf der Haut.  
 Und du fühlst dich frei!  
 Fahrräder sind leise, stinken nicht und sind gut für die Umwelt!

› Reinhold S.

# Nachgefragt

## ► BEI FRAUEN



**Gabi Z., 51 Jahre**

**Was bedeutet Lernen für dich?**

Ich lese gern.

**Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?**

Ich habe in der Großküche gearbeitet.

**Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?**

Leichte Sprache.

**Was möchtest du noch lernen?**

Malen.

**Von wem lernst du neue Dinge?**

Leichte Sprache kann man gut lernen.

**Möchtest du von einer berühmten Person etwas Neues lernen?**

Die Leute von Leichte Sprache.

**Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?**

Ich habe einen Vortrag gehalten über Leichte Sprache.

**Sabrina L., 39 Jahre**

---

**Was bedeutet Lernen für dich?**

Neue Dinge erfahren und anwenden, die mich vorwärts bringen.

**Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?**

Ich hatte eine Ausbildung im Bereich Zierpflanzen. Ist nur nie was mit der Arbeit dort geworden, weil ich immer nur Absagen erhalten habe und für den ersten Arbeitsmarkt nicht geeignet bin. Der Abschluss ist auch nur wie Hauptschule.

**Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?**

Die Themen, die wir auf der Arbeit im Bildungszentrum haben. Es sind immer verschiedene Dinge, die wir dort durchführen.

**Was möchtest du noch lernen?**

Englisch. Weil heutzutage alles eingeeinglischt wird und wir in der Schule nie einen Englischlehrer gefunden haben.

**Von wem lernst du neue Dinge?**

Von meinem Betreuer, Gruppenleiter, der Leiterin im Bildungszentrum und meinem Partner.

**Möchtest du von einer berühmten Person etwas Neues lernen?**

Das wird sich nie ergeben, glaube ich.

**Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?**

Nein, bisher noch nichts.

**Elke B.**

---

**Von wem lernst du neue Dinge?**

Von Jürgen, mein Betreuer im Wohnheim am Vorweg in Leipzig. Er lehrt mich Einkaufen und mit Geld umzugehen. Er gibt mir 30 Euro in der Woche zum Einkaufen. Das macht mir Spaß. Und fahre gerne mit dem Zug ICE nach Nürnberg.

**Frau X.**

---

**Was bedeutet Lernen für dich?**

Fällt mir schwer. Das bedeutet, sich konzentrieren zu müssen.

**Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?**

Fußball spielen und stricken.

**Mit was beschäftigst du dich am liebsten?**

Zeichnen und Nintendo Switch spielen.

**Was möchtest du noch lernen?**

Selbstständig sein.

**Von wem lernst du neue Dinge?**

Von allen Menschen, die ich neu kennenlerne.

**Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?**

Ja, bei einem Schauspielworkshop.

## Erika H.

---

### Was bedeutet Lernen für dich?

Dass ich mich auch noch mit 63 Jahren weiterbilden kann und möchte.

### Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?

Arbeitsamt-Kurse als Familien-Helferin, Schloss Altenburg bei München Hauswirtschaft, Bruder Zoogeschäft Tiere füttern, putzen, verkaufen – sehr schön.

### Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?

Fernsehen 3sat, WDR, Arte. Meine Schwägerin ist von den Philippinen, da schaue ich auch viel an. Habe mein Patenkind dort schon 28 Jahre. Viele verschiedene Gruppen, Kirche usw.

### Was möchtest du noch lernen?

Wie man ein Smartphone benutzt, Internet. Partnerschaft, ich bin Single. Malen tu ich gerne. Palmen habe ich große, Pflanzen und Tiere.

### Von wem lernst du neue Dinge?

Bei der Offenen Behindertenarbeit Oberfranken. Bei der AWO Singen, Tanzen. Kurse verschiedener Art, ... Gruppen. VHS ist zu teuer. Caritas-Montagsgruppe Senioren. Trommelkurs und in Band gesungen. Bei Spedition Weichert in der Postabteilung jungen Leuten meine Arbeit gezeigt und angelernt.

### Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?

Ich habe mit meinem Patenkind immer gesungen, vor dem Essen gebetet und von Gott erzählt. Hab 10 Jahre oft auf ihn stundenweise aufgepasst. Das war sehr schön und auch anstrengend. Bin auch behindert.

## Ingeborg S., 56 Jahre

---

### Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?

Klammern machen; alte Leute gewaschen; Reinigungsgruppe; Trommeln; Chor gesungen; Tanzen; Häkeln und Sticken

### Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?

Häkeln und Sticken; Shoppen gehen

### Was möchtest du noch lernen?

Knüpfen

### Möchtest du von einer berühmten Person etwas Neues lernen?

Von den Nachrichten lerne ich jeden Tag, was es Neues gibt.

### Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?

Häkeln und Sticken

## Katrin M., 34 Jahre

---

### Was bedeutet Lernen für dich?

Lernen bedeutet für mich die Erweiterung meiner Fähigkeiten. Dabei ist es egal, ob es sich um ein neues Hobby handelt oder um eine Fähigkeit, die im Beruf benötigt wird.

### Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?

Ich habe nach der Schule einige Praktika und eine Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten gemacht und anschließend bei der Stadt Ratingen gearbeitet. Dann folgte im Jahr 2020 ein Arbeitsplatzwechsel zum Amt für kommunale Dienste. Ich bin für die Bearbeitung von Rechnungen zuständig, wenn beispiels-

weise Spielplätze erneuert werden. Ebenso wenn Bäume gepflanzt oder gefällt werden oder die Mitarbeiter für Ihre Arbeit im Winterdienst bezahlt werden.

### **Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?**

Privat höre ich gerne Musik oder lese Bücher, oder schreibe Artikel.

### **Was möchtest du noch lernen?**

Corona hat mir gezeigt, dass ich gerne noch mehr Computer-Kenntnisse hätte, um an Videokonferenzen und Seminaren nicht nur teilnehmen zu können, sondern um selbst Videokonferenzen oder Seminare leiten zu können.

### **Von wem lernst du neue Dinge?**

Ich lerne neue Dinge von Kollegen, soweit es sich um dienstliche Kenntnisse handelt. Im privaten lerne ich von meinen Eltern, von meiner Schwester sowie von meinen Freunden. Für manche Dinge habe ich auch professionelle Unterstützung, z.B. von meiner Krankengymnastin oder meiner Psychotherapeutin.

### **Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?**

Ich weiß nicht, ob ich anderen Menschen etwas beibringen konnte. Ich bin aber gerne bereit, meine Kenntnisse weiterzugeben, wenn die Person, der ich etwas beibringe, diese Fähigkeit lernen möchte.



## **Lisa-Christin S.**

### **Was bedeutet Lernen für dich?**

Schlau werden! Damit man für später besser im Job klarkommt! Um sich zu bilden, und die Unwissenheit zu steigern!

### **Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?**

Schwimmen, Musikunterricht, eine Projektwoche mit Kochen – Haushalt, 1 Woche Schüleraustausch – Besuch von Holländern.

### **Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?**

In der Werkstatt spiele ich die 1. Pause am Tablet Skip-Bo! In der 2. Pause mache ich Rätsel oder male oder spiele was mit Julia, Christian u. eventuell auch mit Christin!

### **Was möchtest du noch lernen?**

Nähen, Computer-Umgang, Katzen studieren! Kochen, backen.

### **Von wem lernst du neue Dinge?**

Aus der Werkstatt NK! Von meinen Betreuern! Freizeitbetreuerin! Therapeutin Angela Penava!

### **Möchtest du von einer berühmten Person etwas Neues lernen?**

Schön wär's! Ist leider im Leben unmöglich! Emma Watson! Schauspielerin aus Harry Potter!

### **Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?**

#### **Was war das?**

Ja! Ich konnte in Unna in der Kurzzeitpflege einigen Skip-Bo beibringen! Und haben sich selbst eins gekauft.

# Nachgefragt

## ► BEI MÄNNERN



### **Martin B.**

#### **Was bedeutet Lernen für dich?**

Es nützt mir sehr viel, dass ich bis zu meinem Lebensende immer wieder Neues dazulernen möchte. Das Lernen macht mich glücklich.

#### **Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?**

Schreiben, lesen, rechnen, malen und zeichnen, singen, alleine mit dem Bus fahren, Dreirad, Roller, Fahrradfahren, Rollschuhe, Inliner, Schlittschuhe fahren. Ich habe eine Lehrausbildung als Hauswirtschafter abgeschlossen. Danach habe ich viele Jahre als Glas- und Gebäudereiniger in verschiedenen Reinigungsfirmen gearbeitet. Ich habe einen Führerschein für Moped, Traktor und Auto gemacht. Habe reiten gelernt im Reitverein, wo ich regelmäßig hingeh. Ich habe häkeln gelernt, male gerne Bilder.

**Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?**

Ich fahre gerne mit meinem Fahrrad, reite gerne, malen und zeichnen, lesen, schreiben, rätseln, häkeln, meine 2-Raum-Wohnung sauber halten. Auf meinem Balkon schöne Blumen pflanzen und im Sommer grillen und mich sonnen und lange draußen bleiben.

**Was möchtest du noch lernen?**

Ich möchte noch gerne schwimmen lernen. Mir einen Laptop kaufen und lernen, ihn zu bedienen und damit Spaß haben.

**Von wem lernst du neue Dinge?**

Ich lerne viel aus dem Fernseher. Von verschiedenen Menschen. Auch lerne ich aus Büchern oder alleine einfach so.

**Möchtest du von einer berühmten Person etwas Neues lernen?**

Ja, von berühmten Reitern.

Ich möchte gerne an Turnieren teilnehmen und auch gewinnen. Ich möchte so gut werden wie die besten Reiter der Welt.

**Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?**

An alles kann ich mich nicht mehr erinnern. Ich besuche dreimal in der Woche eine Tagesstätte, da habe ich jemandem das Malen und Zeichnen beigebracht. Er übt immer noch fleißig. Seine Bilder werden immer besser. Darauf sind wir beide sehr stolz.

**Detlef G., 59 Jahre****Was bedeutet Lernen für dich?**

Mit der Zeit gehen!

**Mit was beschäftigst du dich am liebsten?**

Viel lesen – alles was bildet – den Geist.

**Was möchtest du noch lernen?**

Nichts – das Gelernte anwenden ist wichtig.

**Klaus M., 70 Jahre****Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?**

Gedichte schreiben, lesen, Leseclub, Theater spielen.

**Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?**

Eine Ausbildung. Kubus, Theater, Lesen.

**Was möchtest du noch lernen?**

Ich möchte noch besser Theater spielen.

**Von wem lernst du neue Dinge?**

Von der Musikschule, von den Lehrern dort.

**Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?**

Lesen, die Liebe zum Theater.





## Johannes S., 22 Jahre

### Was bedeutet Lernen für dich?

Lernen ist was Gutes, weil ich neue Möglichkeiten kennenlernen. Lernen hat aber auch was Schlechtes, weil ich das Gefühl habe, ich komme nicht so hinterher, wie ich möchte.

### Mit welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?

Ich beschäftige mich gern mit Schreiben. Das ist ein Hobby geworden, da habe ich meinen Spaß dran gefunden. Ich schreibe Texte, Liedtexte oder ganz normale Geschichten, ich versuche es zumindest.

### Was möchtest du noch lernen?

Ich möchte noch mehr über Politik lernen.

### Warum?

Weil ich mich dafür interessiere, gerade was die Behindertenpolitik betrifft. Dazu würde ich mir sehr gern ein Onlineseminar

wünschen. Dass wir dort zusammenkommen und Sachen ausführlich bereden. Sachen, die gerade anliegen, besonders was die Behinderten angeht.

### Von wem lernst du neue Dinge?

*Von Christian:* Der arbeitet in meiner Fördergruppe. Die nennt sich Macherei. Die Macherei befindet sich in Spandau. Christian leitet auch die Schreibwerkstatt. In dieser Schreibwerkstatt lerne ich, wie ich eine Geschichte schreiben könnte. Er hilft mir, wie ich am besten anfangen bei meiner Geschichte oder wie ich es besser machen kann, dass ein schöner Text entsteht.

*Von meinen Papa:* Mein Papa ist Computerexperte und durch ihn lerne ich ganz neue Möglichkeiten am Computer. Ich könnte nicht ohne das OSC Programm so gut arbeiten wie jetzt. Ich kann jetzt telefonieren. Ich kann jetzt neuerdings, wenn mich einer anruft, anhand eines Bildes erkennen, wer angerufen hat, und da kann ich dann auf das Bild klicken und zurückrufen. Ich habe auch die Möglichkeit, über Skype Videokonferenzen zu machen.

*Von Sarah:* Sarah arbeitet auch in der Macherei. Sie macht Videoangebote. Durch sie lerne ich ganz neue Sachen, was mich sehr erfreut. Ich habe von Sarah gelernt, wie man ein Video bearbeitet. Sie hat mir gezeigt, was man alles für Effekte nehmen kann. Man kann das Video so einstellen, wie man es haben will. Man kann es schneller machen oder langsamer. Das hat mich sehr beeindruckt.

Ob ich das mal allein hinkriege, weiß ich aber nicht. Ohne Sarah und Papa und ohne Christian wäre ich nicht so gut wie jetzt.

**Martin W. 36 Jahre****Was bedeutet Lernen für dich?**

Das Lernen ist wichtig, dass ich schön Lesen und Schreiben kann, ich bin zufrieden.

**Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?**

Ich habe Schreiben und Lesen und Rechnen, das habe ich gelernt. Ich habe von meinem Bruder Auto und Traktor gelernt, das war sehr schön. Das war Erlebnis.

**Mit was beschäftigst du dich am liebsten?**

Gitarre spielen, Handy begucken, Youtube, in der Hollywood-Schaukel liegen.

**Was möchtest du noch lernen?**

Ich lerne Abstand zu halten zu den Menschen, das kann man lernen.

Ich lerne, dabei nichts kaputt zu machen.

Ich würde lernen, auf dem Herd zu putzen.

**Möchtest du von einer berühmten Person etwas Neues lernen?**

Ich kann auch viele Bücher mitschreiben, eine Geschichte ausdenken, ich werde berühmt.

**Herr Y****Was bedeutet Lernen für dich?**

Lesen + Schreiben.

**Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?**

Holzarbeiten, Schreinern, Maschinenarbeit (Ausbildung in Behindertenwerkstätten); Kochen; Benimmkurs, Bedienen.

**Mit was beschäftigst du dich am liebsten?**

Fußball hören oder Sport allgemein schauen / hören.

**Von wem lernst du neue Dinge?**

OBA Lebenshilfe.

**Möchtest du von einer berühmten Person etwas Neues lernen?**

Holzarbeiten von Riemenschneider.

**Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?**

Basteln; ich helfe anderen Behinderten dabei.





## Männerstammtisch

### Was bedeutet Lernen für dich?

**Andreas:** Dass man immer auf dem Fortlaufenden bleibt, immer wieder was Neues weiß.

**Peter 1:** Dass man sich fortbildet. Man lernt immer auf Arbeit, wie man jeden Handgriff erlernt. Man lernt täglich dazu.

**Sebastian:** Eine Ausbildung machen. Nach der Schule studieren oder Freiwilliges Jahr machen kann. Verschiedene Wege gehen.

**Erich:** Wissen erwerben, um es in der Praxis anzuwenden.

**Matthias:** Kann interessant sein, kann auch nerven.

**Peter 2:** Was man nicht kann, lernt man dazu.

### Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?

**Andreas:** Einen Beruf. Umschulung zum neuen Beruf. Umgang mit gehandikapteten Leuten in bestimmten Situationen.

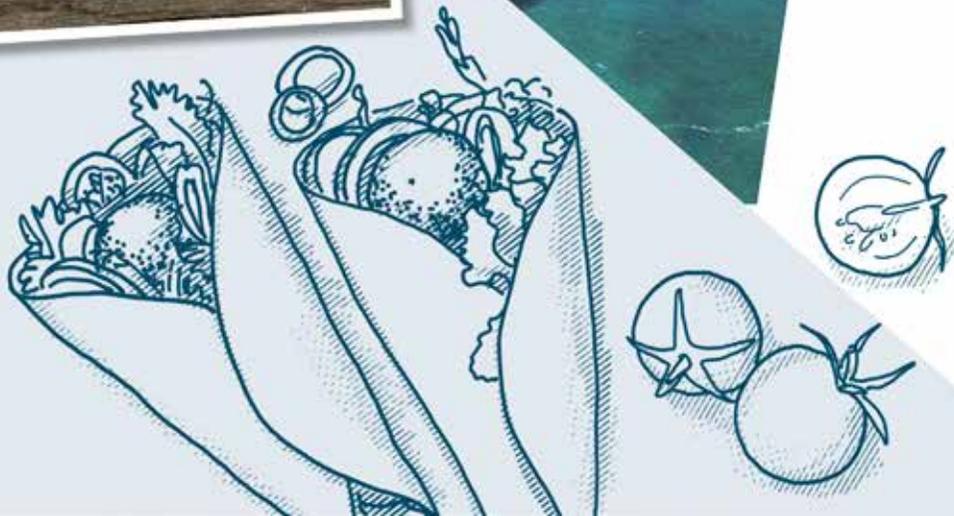
**Peter 1:** In der Werkstatt verschiedene Bereiche ausprobiert.

**Sebastian:** Als Vollblinder Orientierung in Punktschrift, Lesen, Schreiben auf Punktschriftmaschine, am Computer.

**Erich:** Ausbildung im Fernmeldewesen, Fremdsprachen.

**Matthias:** Umgang mit Metall, Holz, Ton und Maschinen zu bedienen, Langstrecke laufen, ein wenig Gitarre spielen.

**Peter 2:** Auf Arbeit Schrauben verpacken, Blättchen auffädeln und verschiedene Sachen.



**Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?**

**Andreas:** Am Computer spielen und Fernsehschauen.

**Peter 1:** Weggehen, mit Leuten unterhalten, Fernsehschauen (verschiedene Themen).

**Sebastian:** Mit technischem Bereich (Computer, Handy, Tablet).

**Erich:** Musik und Reisen.

**Matthias:** Unter Leuten sein, Radio hören (verschiedene Themen).

**Peter 2:** CD hören, Schwimmen.

**Was möchtest du noch lernen?**

**Peter 1:** Selbstständig sein, allein wohnen, selbstbestimmtes Leben führen.

**Sebastian:** Außenarbeitsplatz im Bereich Büro und Telefonie.

**Erich:** Fremdsprachen!

**Matthias:** Besser schreiben, mehr sehen durch Reisen.

**Peter 2:** Kochen.

**Von wem lernst du neue Dinge?**

**Andreas:** Aufgeschlossen sein für neue Sachen und Wege.

**Peter 1:** Von jedem und vom Fernsehen.

**Sebastian:** Selbst, vom Berufsbildungsbereich in der Werkstatt.

**Erich:** Bücher, Fernsehen.

**Matthias:** Von OBA-Betreuern.

**Peter 2:** Von Gruppenleiterin, wie man neue Sachen macht und von anderen in der Gruppe.

**Möchtest du gerne von einer berühmten Person etwas Neues lernen?**

**Peter 1:** Ja, gerne.

**Erich:** Durch Thomas Gottschalk über die Musik.

**Matthias:** Vom Bildhauer, vom berühmten Lehrer, schreiben und rechnen.

**Konntest du schon anderen Menschen etwas beibringen?****Was war das?**

**Andreas:** Ja, zu einem bestimmten Thema auf Arbeit.

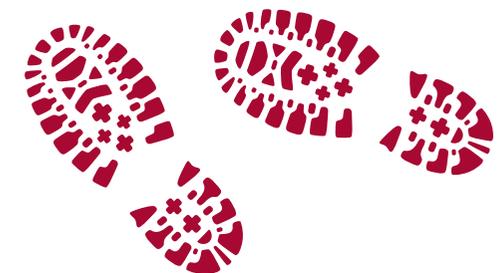
**Peter 1:** Ja, mit Leuten unterhalten. Das Wissen zu bestimmten Themen weitergegeben.

**Sebastian:** Im technischen Bereich, mit dem Blindenstock umzugehen. Am Computer und Schreibmaschine.

Ich konnte vielen Menschen helfen.

**Erich C:** Englisch lernen.

**Matthias:** Konfirmanden und Konfirmandinnen durch Erzählen Einblicke in bekanntes Leben geben.





# GEDICHTE

› Klaus M.

## KAFFEEKLATSCH

---

Du musst mich unbedingt besuchen  
denn ich habe einen tollen Kuchen.  
Der hat zwar seine Macken,  
doch ich hab ihn flott gebacken.  
Den musst Du sofort probieren,  
aber auf keinen Fall studieren.  
Du musst ein Stück davon essen,  
doch nicht das Kauen dabei vergessen.  
Dann musst Du noch meinen Kaffee kosten,  
denn der kleine Löffel soll nicht verrostern.  
Du darfst gerne noch ein Stück wählen,  
aber das Besteck bitte nicht stehlen.  
Wenn es hat Dir gut geschmeckt,  
trinken wir darauf ein Gläschen Sekt.  
Ich danke Dir für's Kommen sehr  
beim nächsten Kaffeeklatsch gibt es mehr.  
Schade, du musst jetzt wieder gehen  
bis demnächst, auf Wiedersehen.

## Deine Hand

*Ich halte Deine Hand,  
wenn du einsam bist.  
Ich streichle sie,  
wenn du traurig bist.  
Ich wärme sie,  
wenn du frierst.  
Ich helfe dir auf,  
wenn du gefallen bist.  
Ich stärke dich,  
wenn du schwach bist.*

› Klaus M.

Schreibwerkstatt =

# SONG- WERKSTATT

*Eine Schreib-Werkstatt hatte den Schwerpunkt: Wir schreiben ein Lied. Das ist gar nicht so einfach. Aber es macht Spaß! Wir verraten euch die ersten Ideen!*

## Wir wollen zusammenhalten

Manchmal fühl ich mich allein  
Und dann will ich bei dir sein.  
Mit dir kann ich auch schweigen  
Dir alles von mir zeigen.  
Gemeinsam ist das Leben bunter  
Mit dir geht's rauf und runter.  
Zusammen fällt uns alles leicht  
Mein Ärger und die Angst, die weicht.

### Refrain:

**Wir wollen zusammenhalten  
Und uns gegenseitig halten  
Das macht uns Spaß  
Und ist irre krass!**

› Julia B.

## Freunde

Freunde, Freunde sind wir alle auf der Welt.  
Wir halten fest zusammen,  
auch wenn es uns schwerfällt.  
Die schwere Zeit die wir jetzt haben  
müssen wir nun ertragen.

› Annika W.

## „Wenn ich Angst hab“

*Melodie: „Stääne“ von Klüngelkopp*

Es gibt Tage  
die sind sehr schwer.  
Fühl' mich allein,  
ängstlich und leer.  
Und was dann hilft,  
ist ein Gespräch,  
mit einem Menschen,  
der mich versteht.

Was ich brauche,  
ist helles Licht.  
Es gibt mir Kraft  
und Zuversicht.  
Doch das beste,  
ich sag es dir,  
ist lecker Kölsch,  
am liebsten vier.

### Refrain:

**Wenn ich Angst hab,  
hilft drüber reden  
und ein Tanz,  
ich weiss ich kann's.  
Ja dann singe  
ich meine Lieder.  
Ja meine Lieder**

## Oh Internet, wir lieben dich

---

Oh Internet ich lieb dich  
 Mit dir kann ich so viele Sachen machen  
 Mit dir kann ich kochen  
 Oh ja du bist für jeden Spaß zu haben  
 Du verbindest mich mit der ganzen Welt  
 Durch dich sind wir alle vernetzt, trotz Corona  
 Danke, dass es dich gibt, Internet

### Refrain

**Oh Internet, oh Internet, du bist immer für mich da  
 Egal was ich brauche und wo ich bin  
 Du bist da und bringst mich überall hin**

Internet wir lieben dich  
 Du bringst uns so viel bei  
 Ich bin selbst überrascht  
 Was ich mit dem Tablet alles schaff!  
 Wir schauen Fernsehen, Videos, Nachrichten und hören Musik  
 & geben Kommentare schlimmer Tage

### Refrain

**Oh Internet, oh Internet, du bist immer für mich da  
 Egal was ich brauche und wo ich bin  
 Du bist da und bringst mich überall hin**

Alle sollen dich nutzen können  
 Ob jung & alt, klein & groß, taub oder stumm  
 Internet gestalte ich um.  
 Barrierefrei sollst du sein  
 Dann schauen auch viele bei dir rein.  
 Eine Sprachsteuerung wie Alexa könnte es sein  
 Dann ist es für alle leichter, bei dir zu sein.

### Refrain

**Oh Internet, oh Internet, du bist immer für mich da  
 Egal was ich brauche und wo ich bin  
 Du bist da und bringst mich überall hin**

Alexa kann so viel für uns tun  
 Ob Facebook, Social Media und noch viel mehr  
 Alles könnte einfacher sein mit dir.  
 Aber leider bist du noch nicht bereit  
 Ich wünschte ich könnte dich programmieren in baldiger Zeit.  
 Zum Glück kannst du mir schon meinen Kalender sagen  
 Aber ich wünschte du könntest mehr für mich sehen  
 Und viel mehr Schritte für mich gehen.

### Refrain

**Oh Internet, oh Internet, du bist immer für mich da  
 Egal was ich brauche und wo ich bin  
 Du bist da und bringst mich überall hin**

### Bridge

*Durch das Internet kann man Freunde finden und sich verbinden.  
 Wir bleiben zusammen und können uns wiedersehen*

### Refrain

**Oh Internet, oh Internet, du bist immer für mich da  
 Egal was ich brauche und wo ich bin  
 Du bist da und bringst mich überall hin**

## Bericht

# Alltag mit Schmerzen

---

*Hallo, ich heiße Nele D..*

*Ich lebe mit persönlicher Assistenz in Freiburg.*

*Meine Webseite heißt:*

*[www.vorlesen-einmal-anders.de](http://www.vorlesen-einmal-anders.de)*



Ich habe eine cerebrale Bewegungsstörung.  
Mein Gehirn kann meine Muskeln nicht richtig steuern.  
Meine Muskeln bewegen sich nicht so, wie ich das will.  
Auch die Muskeln vom Mund nicht.



Ich kann nicht mit dem Mund sprechen.  
Ich habe zum Sprechen einen Computer.  
Ich nutze meinen Körper und Augen zum Sprechen.  
Meine Muskeln bewegen sich von allein.  
Davon habe ich Schmerzen.



Ich habe Schmerzen im rechten Bein.  
Vom Rücken bis zum Unterschenkel tut es weh.  
Es kommt durch die Muskeln im Oberschenkel.  
Die Muskeln sind sehr stark.  
An 3 bis 5 Tagen in der Woche habe ich Schmerzen.  
Die Schmerzen können sehr schnell sehr stark werden.



Ich lautiere dann „Aua“.  
Ich gucke mit den Augen zu der Stelle, wo es weh tut.  
Im Badezimmer habe ich ein Poster.  
Da ist ein Bild von einer Frau mit Muskeln und Organen.  
Die Assistenz zeigt mit dem Finger auf das Poster.  
Ich lenke den Finger dahin, wo ich was sagen will.

123 Die Assistenz fragt, wie stark der Schmerz ist.  
Ich sage eine Zahl von 0 bis 10.  
0 ist kein Schmerz.  
10 ist sehr starker Schmerz.



Die Assistenz fragt mich, wie sich das anfühlt.  
Ich buchstabiere zum Beispiel ein „M“ und „E“.  
Die Assistenz sagt dann „Messer“. Ich bestätige das.  
Es fühlt sich dann an wie ein Stich mit einem Messer.



Wenn es weh tut, hilft mir:

- Sofort Baden
- Dehnen oder Physiotherapie
- Schmerztablette
- Flach hinlegen



Ich war bei meinem Hausarzt.  
Ich war bei meiner Physiotherapeutin.  
Ich war in einer Fachklinik.



Ich habe Angst:

- bei Schmerzen nicht verstanden zu werden
- vor Schmerzen bei falschen Bewegungen
- nicht die richtige Hilfe zu bekommen.
- mehr Schmerzen durch falsche Behandlung zu bekommen.



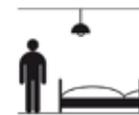
Ich wünsche mir, dass es besser wird.  
Ich muss Therapie und Übungen machen.  
Ich muss regelmäßig stehen.  
Ich habe einen Stehtrainer.



Ich brauche 2 Stunden für den Stehtrainer.  
Ich brauche in der Zeit Assistenz.  
Ich muss durchbewegt werden.



Am Morgen und am Abend.  
Assistent:innen müssen mich pflegen und bewegen.  
Es soll dabei nicht weh tun.  
Die Assistenz muss das alles können.  
Sie muss ausgebildet und eingearbeitet sein.



Mein Leben ist anders geworden.  
Ich bin mehr zu Hause. Ich traue mich nicht raus.  
Es kann sehr plötzlich sehr stark weh tun.  
Das sind dann schwierige Situationen.



Helfen können viele Assistent:innen nicht.  
Sie wissen nicht, wie sie helfen müssen.  
Die Assistenz muss mir aber helfen können.  
Sie muss ausgebildet und eingearbeitet sein.



Ich traue mich dann, raus zu gehen.  
Ich kann dann Sachen machen.  
Ich kann teilhaben.

# BUCH- TIPPS

## Bücher in einfacher Sprache



*Marion Döbert*

### **Sie nannten mich Unkraut**

Jakob haut von zu Hause ab. Er schwänzt die Schule. Weil er nichts versteht und ausgelacht wird. Er kann kaum lesen und schreiben. Und genau das bedroht seine erste große Liebe. Und das Leben von seinem Baby. Als alles beinahe verloren ist, verändert Jakob sein ganzes Leben. „Sie nannten mich Unkraut“ zeigt, wie schwer es im Leben

ohne Lesen und Schreiben ist. Aber das Buch macht auch Mut, ein schweres Leben in ein glückliches zu verwandeln.

*Spaß am Lesen Verlag, 13 Euro,*

*ISBN: 978-3-947185-69-6*

*Marian Hoefnagel*

### **Sei wie du bist**

In dem Buch geht es um eine Schulklasse, die einen neuen Lehrer bekommt. Er heißt Walter Sand und ist ganz anders als die anderen Lehrer. Er erzählt von seiner Schulzeit, in der er gemobbt wurde. Zusammen mit der Schulklasse entwickeln sie einen Vertrag gegen Mobbing, den die ganze Klasse unterschreibt. Man soll sich gegenseitig respektieren und keine Schimpfwörter sagen oder gemein zu anderen sein. Am Ende hat die Klasse noch eine Überraschung für ihren Lehrer, da sie ihn sehr ins Herz geschlossen hat!

Dies ist eines meiner Lieblingsbücher vom Spaß am Lesen Verlag. Aus dem Buch kann man viel lernen, über sich selbst und auch, wie man mit seinen Mitmenschen umgehen soll. Ich verspreche euch, ihr werdet nicht enttäuscht sein, wenn euch das Thema interessiert! Eure Paloma

*Spaß am Lesen Verlag, 12,50 Euro, ISBN: 978 3 944668 92 5*

*Susanne Ganser*

### **Ein Engel im Park**

In dem Buch geht es um eine junge Frau, Clara, die mit ihrem Freund Rob ein Suppen-Lokal eröffnen möchte. Aber plötzlich meldet sich Claras Freund nicht mehr. Kann sie ihren Traum noch verwirklichen und das Suppen-Lokal trotzdem eröffnen?

Dieses Buch ist sehr kurz, aber sehr spannend und leicht zu lesen. Eure Paloma

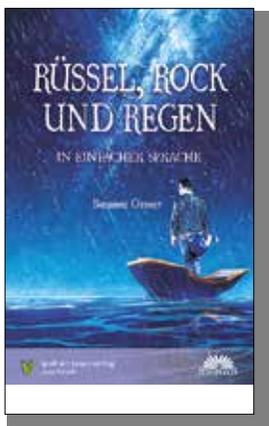
*Spaß am Lesen Verlag, 9 Euro, ISBN: 978 3 944668 79 6*



*Johan van Caeneghem*

### **Die Geschichte von Maria**

Maria kommt aus einem anderen Land. Sie muss sich erstmal zurechtfinden, wo sie jetzt lebt, sie kennt sich noch gar nicht aus und muss noch Deutsch lernen. Aber sie hat Lust, Schuhe zu kaufen. Also geht sie in die Stadt und erlebt viele neue Sachen. Eure Paloma  
*Spaß am Lesen Verlag, 48 Seiten, 10 Euro, ISBN: 978-3-947185-86-3*



*Susanne Ganser*

### **Rüssel, Rock und Regen**

Eine schöne Liebesgeschichte. Pedro fährt zu seiner Tante Dora. Erst will er gar nicht hinfahren, aber dann verliebt er sich in ein Mädchen, das heißt Mel. Mel hat jedoch schon einen Freund, für wen wird sie sich entscheiden? Für alle Romantiker unter euch, es macht sehr Spaß, es zu lesen! Eure Paloma  
*Spaß am Lesen Verlag, 88 Seiten, 10 Euro, ISBN: 978-3-947185-88-7*

*Johan van Caeneghem*

### **Neue Arbeit**

In dem Buch geht es um Samir. Er sucht dringend eine neue Arbeit als Postfahrer. Aber er muss feststellen, dass es nicht so leicht ist, eine neue Arbeit zu finden. Er sucht sehr lange, um die Arbeit zu finden. Er hat eine nette Nachbarin. Sie heißt Annie. Sie unterstützen sich gegenseitig. Annie ist gespannt, ob Samir eine neue Arbeit findet. Dieses Buch ist sehr leicht geschrieben mit großer Schrift. Eure Paloma

*Spaß am Lesen Verlag, 10 Euro, ISBN: 978 3 947185 73 3*

## **Sachbücher (einfache Sprache)**



*Bundeszentrale für politische Bildung / bpb*  
**einfach Politik: Bundestags-Wahlen**

Alle 4 Jahre ist Bundestags-Wahl.

In einfachen Worten wird alles Wichtige zur Wahl erklärt.

*44 Seiten, kostenlos*

*online: [www.bpb.de/shop](http://www.bpb.de/shop) (in „Suche“ 2021 eingeben)*

*per E-Mail: [bestellungen@shop.bpb.de](mailto:bestellungen@shop.bpb.de)*



**Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.**

**Assistenz und Unterstützung bei Selbstvertreter(inne)n**

Menschen mit Behinderungen machen in Arbeitskreisen und bei Veranstaltungen mit. Hier vertreten sie ihre Interessen. Manche benötigen dafür Assistenz. Was ist dabei wichtig? Was sollte die Assistenz beachten? Das Heft gibt viele Tipps dazu.

*Lebenshilfe Verlag, 56 Seiten, 5 Euro, ISBN: 978-3-88617-564-2*

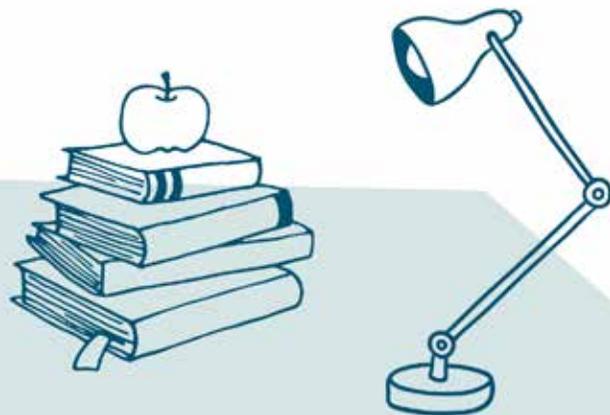


**Welche Krankheiten gibt es oft in Deutschland? Und wie bleibe ich gesund?**

Das Heft ist in Leichter Sprache geschrieben. Es werden Krankheiten erklärt, die viele in Deutschland haben. Es gibt Tipps für die Gesundheit. Dazu gehören auch Rezepte für gesundes Essen.

*CAB Caritas Augsburg, 40 Seiten, 3 Euro + 2 Euro Versandkosten.*

*Tel.: 0821 58 98 00 – 13*



**Wir mittendrin!**

**Informationen zu Flucht und Asyl in Leichter Sprache**

In den letzten Jahren sind viele geflüchtete Menschen nach Deutschland gekommen.

In dem Heft geht es zum Beispiel darum:

Warum fliehen Menschen aus ihrer Heimat?

Wie leben Flüchtlinge in Deutschland?

Was denken Menschen in Deutschland über Flüchtlinge?

Und was davon stimmt?

*CAB Caritas Augsburg, 44 Seiten, 1,50 Euro + 2 Euro Versandkosten.*

*Tel.: 0821 58 98 00 – 13*

*Mail: leichte-sprache@cab-b.de*

**Deutsche Gesellschaft für Prävention und Intervention bei Kindesmisshandlung, -vernachlässigung und sexualisierter Gewalt e.V.**

**Hefte über sexuelle Gewalt**

Was ist sexueller Missbrauch?

Was kann man tun, wenn jemand das erlebt hat?

Es gibt Hefte mit Beispiel-Geschichten.

Sie enthalten wichtige Informationen in Leichter Sprache.

Es gibt auch Hefte für Eltern oder Fachleute zu dem Thema.

*Download: Alle Broschüren kann man kostenlos im Internet lesen: [www.benundstella.de](http://www.benundstella.de)*

*Bestellung als Heft: [benundstella@dgfpi.de](mailto:benundstella@dgfpi.de)*

## Andere Buchtipps (nicht einfache Sprache)

---

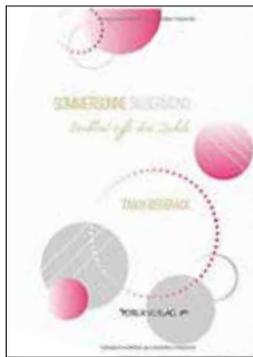


*Paloma Olszowka*

### **Das Leben läuft nicht nach Plan**

Nach einem schweren Autounfall sitzt Franziska gelähmt im Rollstuhl. Weil ihre Freunde sie am Anfang nicht so akzeptieren, wie sie ist, und sie einen Neustart wagen will, entscheidet sie sich für ein Internat. Hier schließt sie tiefe Freundschaften und verliebt sich neu. Doch plötzlich wird sie von der Vergangenheit eingeholt ... Paloma Olszowka gelingt eine Geschichte mit Spannung und interessanten Wendungen.

*tradition, 184 Seiten, 12 Euro, ISBN: 978-3-347-09818-3*



*Tanja Begerack*

### **Sommersonne Silbermond: Strahlend trifft dein Lächeln**

Ich habe für dieses Buch etwas länger gebraucht als für andere. Aber ich wollte mir Zeit nehmen.

Ich finde das Buch sehr schön und einfach geschrieben. Auch Dinge, die für Außenstehende nicht so einfach sind, werden gut und auch liebevoll erklärt.

Die Personen und Medien, um die es geht, werden nur mit Abkürzungen genannt. Was ich gut finde, denn sie gibt viel von sich preis, aber andere bleiben geschützt. Das Buch hat schön kurze und übersichtliche Kapitel und macht es somit einfacher zu lesen. Sie erzählt in dem Buch davon, dass sie und auch schon ihre Mutter eine Art Heilerinnen sind. Dass es Energiefelder und andere Phänomene in ihrem Leben gibt und gab und wie das alles begonnen hat. Ich für mich selbst glaube nicht an das alles, aber ich glaube an das Leben nach dem Tod und dass verstorbene liebe Menschen auf irgendeine Art und Weise bei einem sind und auf uns achtgeben. Oder dass Menschen, die sich sehr verbunden fühlen, auch wenn sie nicht zusammen sind, spüren, wenn es dem anderen schlecht geht, oder auch wissen, es ist ihnen etwas passiert. Auch denke ich, das was wir auf andere ausstrahlen, auf uns zurückfällt. Also: ist man selbst offen, so sind andere es auch zu uns.

Die Schreiberin lässt einen an ihren Erfahrungen und ihrem Glauben teilhaben und sich sein eigenes Bild machen. Ich nehme für mich aus diesem Buch ein paar Eindrücke mit.

In dem Buch ist die Rede, dass es vielleicht eine Fortsetzung geben wird, und auf diese freue ich mich schon sehr.

*Ich kann dieses Buch empfehlen und wünsche viel Spaß beim Leben und beim Sich-einen-eigenen-Eindruck-Machen. Denn jeder Mensch ist anders, fühlt anders, denkt und glaubt auch anders. – Jennifer Oppers*

*Toruk Verlag, 236 Seiten, 15,95 Euro, ISBN: 978-3982082240*

# GUT ZU WISSEN

## Schwarzes Brett

### Zum Hören:

### Podcast zu Bewegung

Ein Podcast ist wie ein Hörbuch.  
Es werden Geschichten erzählt.  
Es gibt einen Podcast, der heißt: „Podklusion“.  
Darin geht es um Sport und Bewegung.  
Zum Beispiel Tipps, wie man sich bewegen kann.

So findest du den Podcast:

1. Gehe in das Internet.
2. Gib ein: podklusion
3. Klicke auf: Podcast Podklusion – Hochschule Fulda
4. Auf dieser Seite musst du nach unten gehen.
5. Klicke auf die Folge, die du hören möchtest.

**Du kannst auch deine Handykamera  
auf dieses Bild halten:**





## Wahl-Prüf-Steine

### Was wünschen wir uns von der Politik?

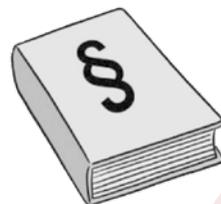
Am 26. September ist Bundestags-Wahl.  
Das heißt: Die Bürger von Deutschland wählen Politiker für den Bundestag.  
Das ist eine Gruppe von Politikern in Deutschland.

Sie treffen wichtige Entscheidungen.  
Für die Entscheidungen müssen die Politiker wissen:  
Was wünschen sich die deutschen Bürger?  
Und für die deutschen Bürger ist es wichtig zu wissen,  
was die Politiker wichtig finden und was die Politiker denken.  
Damit die Bürger wissen, welchen Politiker sie wählen sollen.

Der **bvkm** hat aufgeschrieben, was gut für Menschen mit Behinderung ist.  
Und was sich der **bvkm** für die Menschen mit Behinderung wünscht.  
Die unterschiedlichen Parteien sollen dazu ihre Meinung sagen.  
Diese Fragen und Antworten nennt man **Wahl-Prüf-Steine**.

Die Wahl-Prüf-Steine vom bvkm stehen im Internet:  
[www.leichte-sprache.bvkm.de](http://www.leichte-sprache.bvkm.de)

Eingliederungs-  
Hilfe



Corona



Impfung



Gewalt-  
Schutz

Gesundheit



Kinder und  
Jugendliche

Barriere-  
freiheit



Selbst-  
Bestimmung



Fachleute

# Mach mit!

## Lieblingssprüche gesucht!

---

### Hallo meine Lieben,

ich dachte, ich frage euch mal, was euch gerade in dieser besonderen Zeit für Sprüche einfallen, die euch gute Laune machen!

Habt ihr einen Lieblingsspruch? Oder gibt es von eurer Lieblingsautorin oder eurem Lieblingsautoren einen Spruch, der euch gut gefällt? Wann hilft euch ein guter Spruch?

Ich bin auf eure Meinung gespannt!

Ihr könnt uns gerne eure Lieblingssprüche schicken, z. B. abfotografieren und per Post oder per E-Mail senden.

*Eure Paloma*



## Geschlechter-Frage: Was schreiben wir?

---

Wenn Frauen und Männer gemeint sind, kann man auch beide schreiben.

Zum Beispiel: Lehrerinnen und Lehrer.

Manche schreiben lieber nur ein Wort und das große „I“ in der Mitte.

Zum Beispiel: LehrerInnen.

Das ist kürzer.

Es gibt aber Menschen, die nicht eindeutig Mann oder Frau sind.

Dann spricht man von „divers“.

Es gibt diverse Geschlechter.

Also viele verschiedene Geschlechter.

Deshalb gibt es die Idee mit dem Sternchen in der Mitte.

Zum Beispiel: Lehrer\*innen.

Damit sind dann alle Geschlechter gemeint, die es überhaupt gibt.

Manche schreiben auch einen Doppelpunkt.

Zum Beispiel: Lehrer:innen.

Der bvkM sucht nach einer Lösung.

Was sollten wir am besten schreiben?

Das ist schwierig!

Denn: Die Lösung soll für alle Geschlechter gelten.

Und sie soll für Menschen mit Lese-Schwierigkeit trotzdem lesbar sein.

**Uns interessiert eure Meinung.**

**Was findet ihr?**

**Welche Form könnt ihr gut lesen?**

**Schickt uns doch eine Mail oder einen Brief.**

# mit.machen

## IDEEN FÜR FREIE ZEIT!

Das Leben läuft gerade anders als gewohnt.  
 Durch Corona können wir manche Dinge nicht machen.  
 Gemeinsam mit euch möchte der bvkm neue Ideen sammeln.  
 Wir haben eine Mitmach-Aktion gestartet:  
**Sie heißt: „mit.machen – Eure Ideen für freie Zeit“.**

Mitmachen kann man so:  
 Entweder anderen eine Idee geben.  
 Oder eine Idee von anderen abgucken.  
 Die Ideen kann man sich auf der Internetseite anschauen.

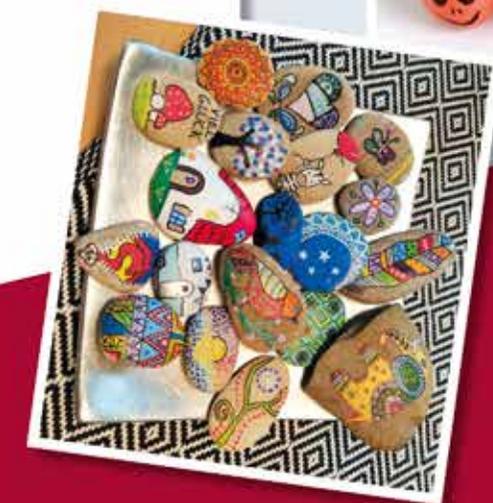
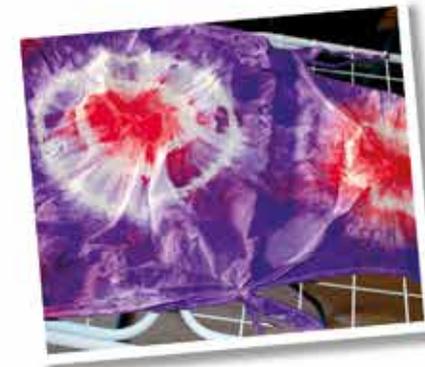
*Sie heißt: [www.bvkm.de/mitmachen](http://www.bvkm.de/mitmachen)*

### **Es sind verschiedene Sachen:**

Kreatives, Bewegung, Handwerk, Technik, Entspannung, Ernährung,  
 oder Tipps, was man am Computer oder mit dem Smartphone machen kann.

### **Schaut doch mal rein.**

Und dann schickt uns eure eigenen Ideen.  
 Es gibt auch noch Gewinne für ein paar Einsendungen.



# RÄTSEL



## Was kann man alles lernen?

Evi G. hat sich dieses Rätsel überlegt.

**So geht es:** Schreibt das, was ihr auf den Bildern seht, in die Kästen daneben. Die farbigen Felder ergeben das Lösungswort.

**Gewinnen:** Schickt die Lösung per Mail oder Post an Fritz & Frida.

Zu gewinnen gibt es Bücher in Einfacher Sprache vom *Spass am Lesen Verlag*.



Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

1+2=3

1

2

3

4

5

6

7

8

9

A B C  
D E F

10

11

12

13

14

15

The crossword puzzle grid consists of 15 numbered squares, each containing a 1x5 grid for letters. The grid is surrounded by various icons: a hand stirring a pot, a person running, a person singing, a comb, a person swimming, a hand washing a yellow cloth, a person reading, a calendar, a person on a bicycle, two people dancing, a car, and a drum.

# Freundschaft, Liebe, Partnerschaft ...

---

## Fragebogen für die nächste Ausgabe Nr. 19 / 2022

Die Fragen haben sich Elisa L. und Johannes S. für euch überlegt.  
Mitmachen lohnt sich doppelt: Ihr findet eure Antworten in dem  
neuen Heft und nehmt an einer Verlosung teil für Bücher  
in Einfacher Sprache.

Was macht für dich eine „echte“ Freundschaft aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was hast du mit deinen Freunden schon erlebt,  
was dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was bedeutet es, verliebt zu sein?  
Also woran merkst du, dass du verliebt bist?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was bedeutet für dich „Liebe“?

---

---

---

Was ist dir an einer Partnerschaft wichtig?

---

---

---

Würdest du deinem Partner / deiner Partnerin beim ersten Treffen von deiner Behinderung erzählen, wenn es äußerlich nicht ersichtlich ist? Und warum / warum nicht?

---

---

---

---

---

Hast du mit deinem Partner / deiner Partnerin schon Zukunftspläne gemacht? Wenn ja, welche?

---

---

---

---

---

Sendet eure Antworten an diese Adresse!



**IMPRESSUM**

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)  
Brehmstr. 5–7, 40239 Düsseldorf  
Tel. (02 11) 640 04-17, Fax (02 11) 640 04-20  
E-Mail: [anne.willeke@bvkm.de](mailto:anne.willeke@bvkm.de)  
<https://leichte-sprache.bvkm.de> > FRITZ UND FRIDA

Für die Inhalte der Zeitschrift ist der bvkm verantwortlich.

**REDAKTION:** Anne Willeke, Paloma Olszowka

**LAYOUT/GESTALTUNG:** Jeannette Corneille, Maya Hässig, Köln

**BILDNACHWEIS:** J. Corneille / Robin Schicha (S. 4 - [www.robin-schicha.de](http://www.robin-schicha.de)) / adobestock – BillionPhotos, fotofabrika, psousa5, VRD/ shutterstock – AndrekartPhotography, Double Brain, Eric Isselee, inxti, paulaphoto, Studio 72 / unsplash – andrej-lisakov, ben-mullins, dilyara-garifullina, hello-i-m-nik, janine-meuche, jay-wennington, louis-hansel-restaurant-photographer, maarten-van-den-heuvel, mae-mu, markus-spiske, michael-maasen-bu, nathan-dumlao, nighthawk-shoots, raka-diraka, seyedeh-hamideh-kazemi, sharon-mccutcheon / photocase – bernjuer, David-W-, Imagesines, misterQM, PolaRocket

**DRUCK:** reha GmbH Saarbrücken

**AUFLAGE:** 3.800

„Fritz & Frida“ dient vor allem als Sprachrohr für Frauen und Männer mit Behinderung. Es gibt die Zeitschrift seit 2008, sie entstand im Rahmen des Projekts „Frauen sind anders – Männer auch!“ des bvkm. Jedes Heft hat ein Schwerpunkt-Thema, für das wir uns über Einsendungen sehr freuen. Vieles ist in einfacher Sprache geschrieben. Regelmäßig finden Schreibwerkstätten statt, in denen Themen und Texte erarbeitet werden. Möchten Sie selbst etwas für die „Fritz & Frida“ einsenden? Wir freuen uns über Themenvorschläge, Berichte, Kontaktanzeigen, Infos u.v.m.

Es nützt mir sehr viel  
dass ich bis zu meinem  
Lebensende immer wieder  
Neues dazu lernen möchte.  
Das lernen macht  
mich glücklich.

