

Gefällt euch der

November 2022

HERO?

Wir wollen wissen: Lest ihr den HERO? Was können wir besser machen?

Bitte macht mit bei dieser Umfrage:

Schaut euch den in diesem Heft liegenden Zettel an!

Wir fragen euch! Antwortet ihr uns?

UMFRAGE MIT VERLOSUNG

Wir wollen wissen:

Lest ihr den HERO? Was können wir besser machen? Bitte macht mit bei dieser Umfrage:
Lest die Fragen. Macht immer nur 1 Kreuz bei jeder Frage.
Dann gebt die Karte an eure Arbeits-Begleitung!



Kennst du den HERO schon länger?

Nein, ich sehe ihn hier zum ersten Mal
Ja, ich kenne ihn schon länger

Liest du den HERO oder schaust du nur die Bilder an?

Ich schaue nur die Bilder an
Ich lese Teile vom Heft
Ich lese das ganze Heft

Hilft dir jemand beim Lesen vom HERO?

Nein Ja

Liebe Leser und Leserinnen vom HERO,

Seid Alle herzlich begrüßt!

In dieser Ausgabe findet ihr wieder viele verschiedene Themen:

Themen, die wohl jeden betreffen, wie Verkehr, Glaube, Reisen und viel mehr.

Manche HERO-Macher oder Macherinnen berichten über Träume oder schöne Erlebnisse – auch wenn zur Zeit viel Schlimmes in der Welt passiert.

Und weil eben im Moment viel Schlimmes passiert, wollen wir Euch auch sagen, was ihr alles so machen könnt, um euch mal abzulenken.

Deshalb geben wir euch ein paar Tipps.

Zum Beispiel über gute Internet-Treffs, interessante Bücher ... oder, oder, oder

Eine Sache haben wir noch nie gemacht:

Es liegt ein Zettel im Heft.

Da stehen Fragen drauf.

Wenn ihr die Fragen beantwortet, könnt ihr etwas gewinnen.

Mehr darüber auf Seite 31.

Wir hoffen Euch mit diesem Heft ein wenig zu helfen und Mut zu machen.

Mit herbstlichen Grüßen

Anja Bobertz

Per Köster

für das TEAM HERO



Inhalt

Seite 4	Krieg
Seite 6	Energie sparen
Seite 8	Meinungen
Seite 10	Verkehr
Seite 16	Glaube
Seite 19	Gesundheit
Seite 20	Urlaub
Seite 22	Neuigkeiten
Seite 24	Frauen
Seite 26	Interview
Seite 28	Internet-Tipps und Buch-Tipps
Seite 31	Umfrage

Impressum

Herausgeber:
Sozial-rehabilitative Dienstleistungen –
Die Ostholsteiner gGmbH
Siemensstraße 17 · 23701 Eutin · Telefon 04521 7993-0
info@die-ostholsteiner.de · www.die-ostholsteiner.de

Verantwortlich: Reinhard-E. Sohns



Redaktion: Anja Bobertz, Beke Bruhn, Jörg Dietz,
Thomas Gradert, André Kötting, Christiane Mykita,
Hermann Rickmann, Volker Töpfer, Michael Wildfang,
Per Köster

Layout: Hans Treimer, Ramesch Walizada
(WfaA Schwentimental)

Grafiken: METACOM Symbole © Annette Kitzinger
Fotos: Per Köster, pixabay

Auflage: 600
Erscheinungs-Weise: 1–2 x jährlich

HERO steht für die Orte der Werkstätten:
Heiligenhafen, Eutin, Raisdorf (jetzt Schwentimental)
und Oldenburg.
HERO ist aber auch ein englisches Wort.
Es bedeutet „Held“.

Auflösung vom Bilder-Rätsel auf der Rückseite

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| ① Hotel | ② Präsident | ③ Flüchtling |
| ④ Mitmachen? | ⑤ Bus | ⑥ Ausflug |
| ⑦ Kreuzung | ⑧ sparen | ⑨ Krieg |

KRIEG IN DER UKRAINE

Von Anja Bobertz

Der Krieg in der Ukraine ist echt grausam. Jeder Krieg ist grausam.
Er dauert ja schon ein paar Monate.

Viele Ukrainer und Ukrainerinnen fliehen in andere Länder.
Sie müssen da wohnen, wo sie sich vielleicht nicht wohl-fühlen.
Sie müssen eine andere Sprache lernen. Sie müssen zu vielen Ämtern gehen.

Frauen mit Kindern dürfen raus aus der Ukraine.
Die Männer müssen bleiben und im Krieg kämpfen.
Manche Menschen, die in der Ukraine bleiben, müssen viel in Bunkern sein.
In Bunkern ist kein Tages-Licht zu sehen.
In dieser Corona-Zeit ist das besonders schlimm.
In diesem Krieg sind schon viele tausend Menschen gestorben.
Noch viel mehr sind verletzt worden.
Die Menschen in der Ukraine haben bestimmt große Angst um ihre Familie oder geliebte Freunde.

Dadurch haben auch viele andere Länder in Europa ein Problem:
Wir müssen ganz wenig heizen.
Weil Herr Putin uns vielleicht ganz lange kein Gas für die Heizungen mehr liefert.

Man kann sich da gar nicht wirklich in die Kriegs-Situation hinein-versetzen.
Es ist alles sehr kompliziert.



Panzer sind im Krieg sehr wichtig.

WARUM MACHEN DIE DAS?

Von Jörg Dietz

Dieser blöde Krieg da.
Wo ist das eigentlich?
Ach ja, in der Ukraine.
Und mit Russland.
Russland hat ja angefangen.
Die sollen aufhören damit.
Da sterben so viele Menschen.
Und es wird so viel kaputt gemacht:
Häuser, Straßen, Werkstätten und Kranken-Häuser.
Ich sehe das im Fernsehen.
Das macht mich wütend.
Ich weiß auch gar nicht warum die Krieg machen.
Wegen der Steuern?



Viele Häuser werden im Krieg völlig zerstört.

SPAREN TUT NICHT WEH

Von allen HERO-Machenden

Durch den Ukraine-Krieg werden viele Sachen teurer.

Wollt ihr weiter genauso schöne Dinge unternehmen wie bisher?

Dann müsst ihr weniger Gas, Öl und Strom verbrauchen.

Auch für das Klima ist es besser, wenn wir weniger Gas, Öl und Strom verbrauchen.

Deshalb sollten wir alle mit Gas, Öl, Strom und auch mit Wasser sparsam sein.

Die HERO-Machenden haben andere Menschen nach einem Spar-Tipp gefragt.

Petra Nasner fragte Christel Storm, Wäscherei Eutiner Werkstatt:

„Wir stellen die Wasch-Maschinen erst an, wenn sie voll sind. Dafür tun wir oft Wäsche verschiedener Kunden zusammen rein. Jeweils in ein eigenes Wasch-Säckchen, damit jeder seine Wäsche zurück bekommt. Stärker verschmutzte Sachen weichen wir vor dem Waschen mit Wasser ein. Dann braucht man hinterher nicht so lange und nicht so heiß zu waschen. Wir bitten die Kunden, die Wäsche im Wäsche-Korb zu bringen. Dann geben wir sie auch im Korb zurück und müssen sie nicht in Papier wickeln.“

Oona Sundermann fragte Anna Meyer, Arbeits-Begleiterin im TalenteHaus

„Ich habe Zuhause ein Zimmer, das an den Schornstein rangebaut ist. Da soll jetzt ein Holz-Ofen die Gas-Heizung ersetzen.“

Volker Töpfer fragte Olaf Mann, Sozialer Dienst Oldenburger Werkstatt:

„Ich habe eine Idee von einem Menschen mit Beeinträchtigung aus der Werkstatt bekommen, die ich gut finde: Man könnte Klein-Wind-Räder auf das Haus-Dach oder den Balkon bauen. Da sieht man dann direkt, wann und wie viel Strom erzeugt wird.“



Weniger heizen spart viel.



Ein kleines Wind-Rad ist nur was für Haus-Besitzer.

Christiane Mikyta fragte Hendrik Arendt vom Sozialen Dienst:

„Ich mache die Heizung nicht so warm. Man kann ja einen warmen Pulli und dicke Socken anziehen, oder sich auf dem Sofa abends mit einer Decke hinsetzen. Das ist dann auch sehr gemütlich.“

Michael Wildfang fragte Stephan Wilczek, Küche Oldenburger Werkstatt:

„Wir haben Zuhause Sonnen-Kollektoren auf dem Dach und eine elektrische Wärme-Pumpen-Heizung. So erzeugen wir den Strom für die Heizung zum Teil selbst. Und verbrauchen kein Gas oder Öl.“

Michael Redmann fragte sich selbst:

„Ich stelle die Wasch-Maschine erst an, wenn sie voll ist. Und ich wasche alles zusammen bei 40 Grad. Das reicht zum Sauber-Werden, dabei verfärbt auch nichts.“

Jörg Dietz fragte die Eutiner Arbeits-Begleiterin Antje Mees:

„Wir müssen in der Werkstatt alte Birnen gegen sparsame LED-Birnen tauschen.“

Thomas Gradert fragte den Erzieher-Praktikanten Lennard Harms:

„Ich finde, wir können das Sparen auch dafür nutzen, wieder mehr zusammen zu machen: Zum Beispiel zusammen im Wohn-Zimmer die Bundesliga-Fußball-Spiele gucken und nicht jeder alleine auf seinem Zimmer. Oder Freunde zum Wald-Spaziergang mit dem Auto abholen, und nicht jeder mit seinem Auto dort hin-fahren.“

Anja Bobertz fragte Liane Pitzschel, Werkstatteleiterin in Heiligenhafen:

„Ich mache den Kühl-Schrank nur kurz auf, wenn ich etwas raus-nehme. Die Tief-Kühl-Truhe taue ich alle 3 Monate ab, so verbraucht sie weniger Strom.“

Noch mehr Spar-Tipps im Internet

Die Lebenshilfe hat eine neue Internet-Seite in Leichter Sprache gemacht.

Hier bekommt ihr einfache Tipps zum Strom sparen und Gas sparen:

www.lebenshilfe.de/informieren/familie/energie-sparen

WAS WIR ÜBER POLITIKER DENKEN

Von allen HERO-Machenden

Die HERO-Macher und Macherinnen reden gerne miteinander.
Darüber was sie beschäftigt.

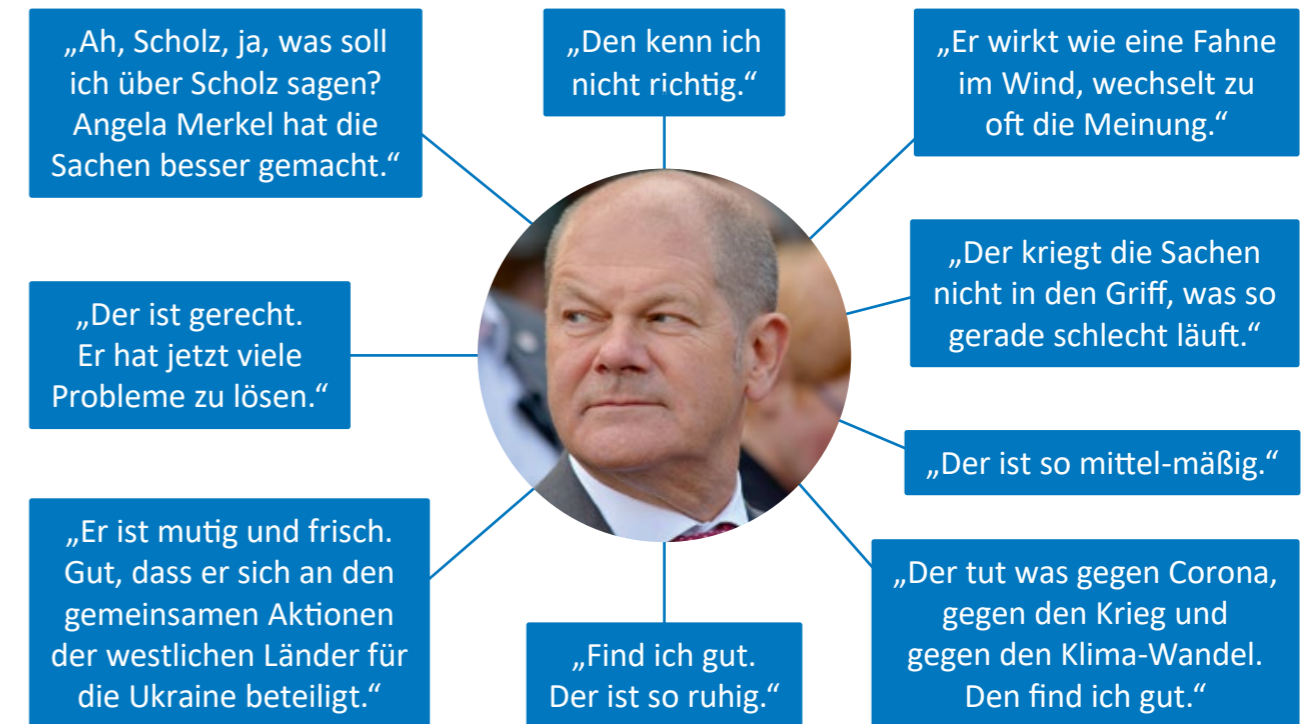
Im Moment haben viele von uns das Gefühl:
Einige Dinge in der Welt sind schlecht.
Und viele denken auch:
Daran sind die großen Politiker Schuld.
Aber Politiker sind ja nicht alle schlecht.

Hier haben wir mal unsere Meinungen zu Politikern aufgeschrieben.
Beobachtet ihr auch was Politiker machen?
Sprecht ihr auch mit anderen über Politiker?

Wladimir Putin, Präsident von Russland:



Olaf Scholz, Kanzler von Deutschland seit Herbst 2021:



Daniel Günther, Minister-Präsident von Schleswig-Holstein:



DAS 9-EURO-TICKET

Von Herrmann Rickmann

Durch den Ukraine-Krieg wurde Benzin und vieles andere plötzlich sehr teuer.

Viele Menschen sagten dann:

Es muss dafür auch etwas billiger werden.

Die Politiker haben gehandelt:

Sie machten einen neuen, ganz billigen Fahr-Schein für Bus und Eisenbahn.

Er kostete nur 9 Euro im Monat.

Damit konnte man in fast allen Zügen und Bussen mit-fahren so oft man wollte.

Fast die Hälfte aller Deutschen hat das Ticket wahrscheinlich gekauft.

Ganz genau weiß man das leider nicht.

Es sind dann viel mehr Menschen als sonst mit der Bahn gefahren.

Die Bahnhöfe und der ZOB waren viel voller als sonst.

Viele Menschen haben auch ihre Fahrräder mit in die Bahn genommen.

Ich habe in der Zeit viel erlebt:

Einmal standen am Bahnhof Neustadt Menschen mit 40 Fahrrädern und wollten mit-fahren.

Die Hälfte passte aber nur rein.

Manchmal sagten sie schon durch den Laut-Sprecher:

In den nächsten Zug dürfen gar keine Fahrräder rein.

Ein zweites Mal stand am Bahnhof Sierksdorf eine Gruppe aus dem Hansa-Park.

50 Leute wollten mit, nur 25 Leute passten aber in den Zug.

Ein drittes Mal standen an einer Bus-Halte-Stelle bei Regen ganz viele Menschen.

Als ein Bus kam, passten gar nicht alle rein.

Da hat der Bus-Fahrer telefoniert und einen zweiten Bus gerufen.

Das hat geklappt und alle konnten mit.

Ich glaube:

Das 9-Euro-Ticket war gut.

Es sind viele Menschen mit Bus oder Bahn gefahren, die sonst nur Auto fahren.

Und es haben viele Menschen Ausflüge gemacht, die sich sonst solche Ausflüge nicht leisten können.

Leider ist durch die vielen Menschen mehr in den Bussen und Bahnen auch viel Durcheinander passiert.

Jetzt wollen viele Menschen wieder so ein günstiges Ticket haben.

Die Politiker wollen darüber bald entscheiden.

Es soll dann ab dem 1. Januar 2023 da sein.

Ein früherer Kollege von mir sagt:

Ich kaufe das aber nur, wenn es billiger ist als ein Monats-Ticket für das Zur-Arbeit-Fahren.

Und wenn nicht wieder so ein Durcheinander entsteht.



Beim 9-Euro-Ticket waren die Bahnhöfe oft voll.

WANN DÜRFEN WIR WIEDER OHNE MASKE BUS FAHREN?

Von Oona Sundermann

Ich fahre öfter mal Bus.
Da muss man aber auch wissen wie das geht.

Ich fahre etwa einmal im Monat von Oldenburg nach Neustadt.
Da treffe ich mich mit einem Kumpel-Freund.
Wir gehen dann beim Bäcker Kaffee trinken und reden.

Zuerst verabreden wir uns über Whats-App auf dem Handy.
Gegenüber von meinem Wohn-Haus steige ich zur verabredeten Zeit an einer Halte-Stelle ein. In Neustadt am Bahnhof steige ich wieder aus.
Da treffen wir uns dann. Ich muss nicht umsteigen.
Das habe ich aber auch schon mal gemacht.
Da habe ich dann jemanden nach dem richtigen Bus gefragt.

Wollt ihr auch Bus fahren?
Dann ist es gut, wenn ihr die Uhr lesen könnt.
Und wenn ihr auch die Nummer oder den Text auf dem Bus-Schild lesen könnt.
Ihr müsst wissen, wo ihr einsteigt und wo ihr aussteigt.
Gut ist es, ein Handy mitzunehmen.
Dann könnt ihr jemanden anrufen, wenn etwas nicht klappt.

Schön ist es, wenn ihr älteren Menschen beim Ein- oder Aussteigen helft.
Oder jungen Eltern mit Kinder-Wagen oder Rollstuhl-Fahrern.
Und ganz schön wird es, wenn wir wieder ohne Maske Bus fahren können.

ZU FUß MÜSST IHR AUCH AUFPASSEN

Von Michael Wildfang

**Ich gehe viel zu Fuß.
Weil ich nicht Auto fahren und nicht Fahrrad fahren kann.
Beim Gehen kann man aber auch einen Unfall haben.
Das habe ich selbst erlebt.**

Ich gehe zu Fuß zur Arbeit, zum Einkaufen und zu Freunden.
Das klappt gut.
Ich gehe immer sicher an Ampeln über die Straße.
Viel zu Fuß gehen bedeutet auch:
Weniger Abgase für die Natur und ein gesunder Körper für mich.

Als Kind war ich in Riepsdorf mal mit meiner Tante unterwegs.
Ich bin dann ohne zu gucken auf die Straße gegangen.
Es gab dort keine Ampel.
Da hat mich ein Bus angefahren.
Ich wurde mit dem Hubschrauber ins Kranken-Haus geflogen.
Meine Verletzungen am Rücken, am Kopf und am Auge waren schwer.

Passt also immer gut auf, auch zu Fuß!



„Go“ ist Englisch und heißt Gehen.

SCHON LANGE EIN TRAUM VON MIR

Von Beke Bruhn

Seit Ende März von diesem Jahr mache ich meinen Auto-Führerschein.

Das ist ein Traum von mir.

Auto-Fahren-Lernen macht mir Spaß.

Es macht aber auch Mühe.

In einer schriftlichen Prüfung muss ich die Antworten auf über 1.000 Fragen wissen.

Das lerne ich in den theoretischen Unterrichts-Stunden.

Die Stunden habe ich alle schon gemacht.

Die schriftliche Prüfung soll bald sein.

Als praktische Prüfung muss ich mit einem Prüfer eine halbe Stunde Auto fahren.

Dafür übe ich noch.

Etwa 15 Stunden bin ich schon gefahren.

In Eutin, in Malente, auf Land-Straßen oder auf der Auto-Bahn.

Üben muss ich noch das Einparken vorwärts und rückwärts.

Und das Fahren in der Nacht.



Beke freut sich schon sehr auf den Führerschein.

Ich muss beim Auto-Fahren zur gleichen Zeit auf viel achten:

Die anderen Fahrenden beobachten, Radfahrer, Fußgängerinnen.

Ich muss im richtigen Moment in den Spiegel schauen, blinken, mich kurz umdrehen, bremsen, lenken, hupen, Licht oder Scheiben-Wischer anmachen und mehr.

Mein Fahrschul-Wagen ist ein BMW X2 mit Automatik.

Schalten muss ich also nicht.

Fahrschul-Wagen sind etwas anders als andere Autos:

Beim Fahr-Lehrer auf der Beifahrer-Seite gibt es nämlich auch eine Bremse und ein Gas-Pedal.

Im Not-Fall kann er bremsen, damit der Fahr-Schüler nicht einen Unfall macht.

Mein Fahr-Lehrer ist lustig und kann mir die Sachen gut beibringen.

Ich freue mich auf den Führerschein.

Ich will dann zu meiner Mutter fahren und ihr mal helfen.

Oder zum Friedhof, wo mein toter Vater begraben ist.

Oder Ausflüge machen zu Orten weiter weg.



Fahr-Schülerinnen müssen auch etwas über den Motor wissen.

ICH GLAUBE AN DAS GUTE

Von André Kötting

**Es gibt mehr als das, was ich sehen oder anfassen kann.
Gefühle oder Gedanken kann ich auch nicht sehen.
Und Gott kann man auch nicht sehen.
Ich glaube aber an ihn.**

Der Glaube an Gott ist mir sehr wichtig.
Bei der Arbeit, zuhause oder in der Freizeit:
Immer ist der Glaube Grundlage meines Denkens und Handelns.
Ich bin in einer evangelischen Gemeinde, aber das ist egal.
Christ ist Christ.

Zuhause beschäftige ich mich mit Gott und Jesus und anderen Personen aus der Bibel.
Ich folge christlichen Internet-Seiten auf Facebook, Twitter oder Instagram.
Ich schaue mir Videos und Bilder an, folge Links oder lese Texte.
Bei den Sozialen Medien schreibe ich auch Kommentare und bekomme Antworten.

Fast täglich irgendwann nach der Arbeit gehe ich in die Kirche.
Dort setze ich mich 5 bis 10 Minuten hin.
Ich denke über den Tag nach, ich bete, ich lese manchmal im Gesang-Buch.

Sonntags oder auch mal in der Woche gehe ich in eine Kirche.
In die Stadt-Kirche oder in das Pastorat auf dem AMEOS-Gelände in Neustadt gehe ich zu Fuß.
In die Basilika Altenkrempe fahre ich mit dem Rad.
In der Kirche singe ich mit, bete mit und höre zu.

Auch zu kirchlichen Festen gehe ich hin.
Treffen mit einer Gruppe besuche ich nicht.
Das wäre aber schon schön.
Mit Menschen über Gott sprechen und sich dabei in die Augen schauen.

Ich habe es im Leben schwer gehabt.
Gewalt spielte eine Rolle.
Gott hat dann aber entschieden, dass ich den Weg zu ihm finde.
Der Glaube an Gott und Jesus macht mich glück-seelig.
Das ist ein großes Selbst-Wert-Gefühl, tief in meinem Herzen.
Gott ist gerecht, die Menschen sind nicht immer gerecht.
Gott und Jesus sind barmherzig, das heißt, ich darf Fehler machen.
Es gibt aber auch das Böse, den Teufel.
Jeder Mensch trägt etwas Gutes zur Welt bei.
Das Gute wird in der Welt siegen.



In Deutschland beten viele in christliche Kirchen.

EIN TEIL MEINES LEBENS

Von Anja Bobertz

**Ich könnte viel über mich erzählen.
Viele Sachen sind aber gar nicht so wichtig.**

Wichtig ist für mich:

Ich bin nun seit 23 Jahren ein gläubiger Mensch.

Das merkt man zum Beispiel daran:

Ich versuche, Menschen einfach lieb zu haben.

Ich sage ihnen nette Worte.

Ich nehme sie so an, wie Gott sie gemacht hat.

Außerdem liebe ich die Natur.

Ich liebe es Fotos von der Natur zu machen.

Ich mache Fotos von dem, was Gott geschaffen hat.

Ich glaube: Jesus hat das alles in mein Herz gelegt.

Eine schöne Folge davon ist:

Ich kann ganz entspannt Leute ansprechen.

Manchmal frage ich sie: Darf ich ein Foto von Ihnen machen?

Durch diese Furcht-Losigkeit habe ich schon ein paar Leute kennen-gelernt.

Ich bin Gott sehr dankbar für das alles.



In anderen Religionen in der Welt beten die Menschen auch in Tempeln in der Natur.

WIE ICH CORONA ERLEBT HABE

Von Thomas Gradert

Es ging mir gut.

Aber wir mussten ja trotzdem oft Corona-Schnell-Tests machen.

Und plötzlich hat mein Arbeits-Begleiter mich woanders hingesetzt ...



Ich wusste erst nicht warum ich woanders sitzen soll.

Dann hat mein Arbeits-Begleiter gesagt:

Du hast Corona.

Wir haben beim Arzt angerufen. Wir konnten gleich zu ihm fahren.

Und er hat noch einen Test gemacht. Aber nicht den Schnell-Test, sondern den PCR-Test. Der wurde dann zum Prüfen woanders hin geschickt.

Ich musste danach sofort nach Hause. Und durfte nicht mehr raus-gehen.

Am nächsten Tag hat das Ergebnis vom PCR-Test ergeben: Ich habe wirklich Corona.

Dann durfte ich nicht in die Werkstatt.

Ich durfte nicht einkaufen. Nicht Besuch bekommen.

Mein Vater hat mir Essen gebracht.

Aber er war immer mit Maske in meiner Wohnung.

Und ist weit weg von mir stehen geblieben.

Das war schon ziemlich komisch so lange allein in der Wohnung eingesperrt zu sein.

Vor allem: Ich habe die ganze Zeit fast nichts gemerkt: Keine Schmerzen, kein Fieber.

Nur ein bisschen Husten und Schnupfen.

Erst nach sieben Tagen durfte ich zum Test zu einer Test-Station gehen.

Und durfte endlich wieder raus-gehen. Da war ich dann wieder gesund.

ICH MAG DIE NORD-LÄNDER

Von Volker Töpfer

Schleswig-Holstein ist der Norden von Deutschland.
Im Norden von Deutschland gibt es aber noch mehr Länder:

Dänemark, Norwegen, Schweden oder Island sind nördlich von Deutschland.
Die Länder finde ich toll.
Ich mag dort besonders die Tannen-Wälder.

In Norwegen und Dänemark war ich schonmal.
Mit meinen Eltern.
Das war schön.

Ich habe mir vorgestellt:
Ich fahre mit einem Bus mit 4 Leuten nach Norden.
Zuerst auf eine Fähre.
In einer Kabine schlafen wir auf dem Schiff während der Fahrt in der Nacht.
Dann fahren wir in dem Nord-Land von der Fähre runter.
Wir kommen an vielen Holz-Häusern vorbei.
Und dann fahren wir durch einen Tannen-Wald.
Vielleicht können wir dort Hirsche und Damwild sehen.

Und wenn die Morgen-Sonne auf unser Ferien-Haus aus Holz im Tannen-Wald fällt:
Dann habe ich gute Laune.



DÄNEMARK OHNE FLEISCH

Von Michael Redmann

**Ich erzähle euch hier von einer Klassen-Fahrt.
Die Fahrt ist lange her.
Sie war aber etwas Besonderes.
Deshalb habe ich die Fahrt noch gut in Erinnerung.**



Mit 14 oder 15 Jahren habe ich eine Klassen-Fahrt mit der Schule am Papenmoor gemacht.
Wir sind mit einem Bus nach Dänemark gefahren.
An die Nord-See.
Wir waren etwa 8 Schüler und Schülerinnen, 4 Lehrer und Lehrerinnen.
Wir waren 1 Woche lang auf eine Art Bauern-Hof.
Der Hof war in den Dünen nah am Strand.
Es war Sommer und wir hatten viel Sonne.
Wir haben viel draußen auf dem Hof gespielt und gebadet.
Wir haben auch mal Ausflüge gemacht oder einen Stadt-Bummel.
Helfen beim Kochen oder Tisch-Decken mussten wir nicht.
Insgesamt war die Klassen-Fahrt sehr schön.

Was ich aber blöd fand:
Es gab nur gesundes Essen: Zum Beispiel Tee statt Kaffee.
Und es gab die ganze Zeit kein Fleisch. Das wussten wir vorher nicht.
Einmal sind wir Burger essen gegangen:
Da war dann aber auch kein Hack-Fleisch drauf, sondern Tofu.
Tofu ist aus Soja-Pflanzen und sieht nur aus wie Fleisch.
Gut war aber die gesunde, frische Milch direkt von den Kühen auf dem Hof.

Dann waren wir wieder zuhause.
Ich habe weniger gewogen als vorher.
Da habe ich erstmal Kaffee getrunken und Fleisch gegessen.

Unsere Bilder-Seiten

DAS NEUE HOTEL VON DIE OSTHOLSTEINER

Ganz richtig ist die Überschrift nicht:

Das Hotel und auch Restaurant haben zwar Die Ostholsteiner gebaut.

Es arbeiten dort aber Menschen von unserer Tochter-Firma OHDG (Ostholsteiner Dienst-Leistungs-Gesellschaft).

Das Haus heißt SEEOLOGE. Es spricht sich See-Loosche.

Eine Loge ist ein besonderer Platz mit tollem Blick.

Im Theater gibt es zum Beispiel manchmal Logen.

Das Hotel ist in Eutin direkt am See.

Geht mit Freunden oder Verwandten mal hin.



Das Hotel liegt direkt am See und direkt gegenüber vom Eutiner Schloss.



Die Sauna hat einen tollen See-Blick.



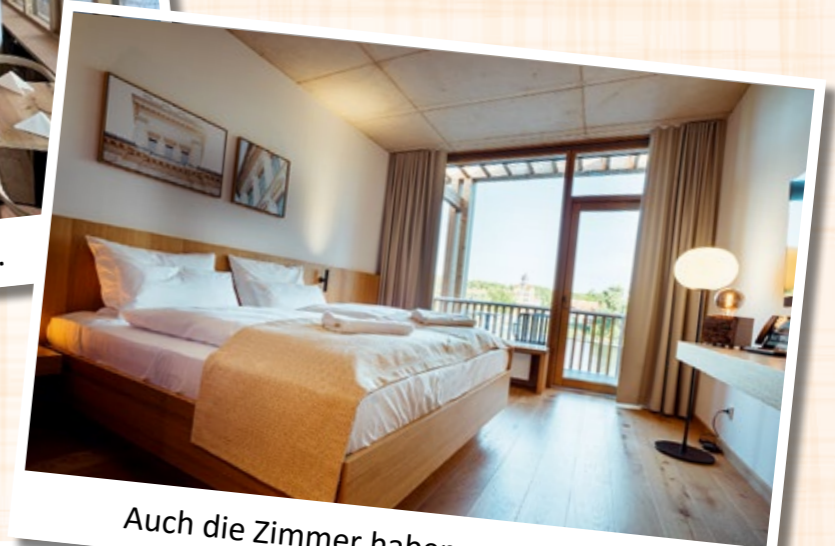
Der Blick von der Dach-Terrasse.



Die Balkone sind aus schönen großen Holz-Balken.



Der Blick in das Restaurant.



Auch die Zimmer haben ganz viel Holz.



Die Hotel-Bar.

FRAUEN AUFGEPASST

Die Ostholsteiner informieren

Frauen und Männer müssen selbstverständlich die gleichen Rechte haben.

Das ist aber leider noch nicht so.

Zum Beispiel erfahren viel mehr Frauen als Männer psychische, körperliche und sexuelle Belästigung.

Deshalb gibt es in den Werkstätten Frauen-Beauftragte.

Was macht eine Frauen-Beauftragte genau?

Sie ist für alle Ideen und Probleme von Frauen aus der Werkstatt da.

Sie erzählt niemandem etwas weiter, wenn ihre Gesprächs-Partnerin das nicht will.

Sie hört gut zu.

Sie machen den Frauen Mut.

Sie setzen sich für die Frauen ein.

Sie überlegt zusammen mit den Frauen: Was können wir machen? Wer kann helfen?

Sie kommt immer wieder in die Gruppen und erinnert daran, dass es die Frauen-Beauftragte gibt.

Sie hängt Zettel mit Infos für Frauen in der Werkstatt auf.

Sie macht besondere Angebote für Frauen:

Zum Beispiel ein Frauen-Café oder Frauen-Kurse.



Frauen können mutiger und stärker gemacht werden.

Sie trifft sich regelmäßig mit dem Werkstatt-Rat, der Werkstatt-Leitung und der Geschäfts-Führung von Die Ostholsteiner.

Sie hat mit Kathrin Mack eine Unterstützerin.

Wie kann ich mit der Frauen-Beauftragten sprechen?

Ihr könnt ihr mailen.

Oder sie in der Werkstatt ansprechen.

Fragt im Sekretariat der Werkstatt, wann und wo ihr die Frauen-Beauftragte sprechen können.

Auch eure Arbeits-Begleitungen müssen euch helfen.

Ihr könnt auch Kathrin Mack besuchen, mailen oder anrufen.

Sie hilft auch gerne weiter.

Frauen-Beauftragte Oldenburg und Heiligenhafen

frauen-nord@die-ostholsteiner.de

Maren Weber, Vertreterin Nicole Heinke

Frauen-Beauftragte Eutin

frauen-sued@die-ostholsteiner.de

Beke Bruhn, Vertreterin Katrin Schölzel

Unterstützerin der Frauen-Beauftragten

Kathrin Mack

mack@die-ostholsteiner.de

fon 04521 7993-33

Haben Sie Haustiere?

Christiane Mikyta befragte Hendrik Arendt

Herr Arendt arbeitet im Sozialen Dienst der Eutiner Werkstatt.
Er hat aber schon ganz andere Sachen bei *Die Ostholsteiner* gemacht.
Und war zwischendurch weg. Das alles hat er im Interview erzählt.
Ein Interview ist ein Frage-Antwort-Gespräch:
Eine Person fragt immer nur, die andere antwortet immer nur.

Was macht man beim Sozialen Dienst?

Ich bin in der Werkstatt Ansprech-Partner für alle Probleme der Menschen mit Beeinträchtigung.
Für Notfälle. Bei Streit. Oder einfach mal so.
Außerdem spreche ich mit dem Kosten-Träger.
Kosten-Träger ist der Staat.
Menschen arbeiten für den Staat und passen mit auf, dass es den Menschen mit Beeinträchtigung gut geht.
Und sie bewilligen dafür auch Geld. Deswegen wollen sie dies oder das wissen.

Was haben Sie vorher gemacht?

Ich habe 3 Jahre das Fach Soziale Arbeit studiert. Und davor habe ich hier bei *Die Ostholsteiner* eine Ausbildung zum Büro-Kaufmann gemacht. In der Zentrale.
Das ist Arbeit mit Papier und Computer.
Dabei habe ich aber auch die Arbeit von *Die Ostholsteiner* mit Menschen kennen-gelernt.
Das wollte ich lieber machen.

Warum sind Sie jetzt zu *Die Ostholsteiner* gekommen?

Nach meiner Ausbildung bin ich mit *Die Ostholsteiner* in Kontakt geblieben.
Ich wollte ab Oktober eine Art Übungs-Jahr hier machen.
Dann haben sie mich aber gefragt:
Willst du ab Juli als Vertretung von Frau Kuczewski arbeiten? Da habe ich ja gesagt.

Was gefällt Ihnen hier? Und was machen Sie nicht so gerne?

Ich spreche gerne mit den Menschen und versuche zu helfen.
Gespräche bei echtem Streit finde ich etwas schwerer.
Ich mag auch mein Büro: Es hat einen schönen Blick ins Grüne und frische Luft.

Wie wohnen Sie zuhause?

Ich wohne ganz neu mit meiner Freundin zusammen in einem Dorf.
In einem 3-Familien-Haus mit Garten.

Haben Sie Haus-Tiere?

Wir haben 3 Katzen.
Wir können uns aber auch gut vorstellen, später einen Hund zu haben.

Was für Bücher lesen Sie?

Ich lese gerne Sach-Bücher: Bücher über Garten oder Bücher über Musik.
Bücher mit langen, ausgedachten Geschichten lese ich wenig.

Wie machen Sie Urlaub?

Ich fahre nicht weit weg.
Im Sommer 2021 waren wir zum Beispiel in Mecklenburg-Vorpommern.
Da haben wir eine Ferien-Wohnung gemietet. Und ganz in Ruhe die Gegend angeschaut.

Vielen Dank für das Gespräch.



Internet-Tipps

Im Internet kannst du ganz viel machen.
Da verliert man manchmal den Über-Blick.
Manches ist auch schwer zu verstehen.
Manches kann gefährlich sein.

Hier stellen wir dir 4 Angebote vor.
Diese Angebote sind leicht, sicher und interessant.

Ein besseres Facebook

ZuMiNET ist eine Internet-Seite.
 Über diese Internet-Seite kannst du andere Menschen kennen-lernen.
 Ihnen schreiben, ihnen etwas zeigen, von ihnen Tipps bekommen, mit ihnen Spaß haben.
 Jeder und jede teilnehmende Person stellt Bilder, Texte oder Filme ein.
 Und kann die eingestellten Sachen von anderen sehen.
 Und dann kann jeder dazu etwas schreiben.
 Vielleicht kennt ihr Facebook oder Instagram?
 So ist ZuMiNET auch.

Was ist der Unterschied?
 Bei ZuMiNET schreiben die meisten Leute in einfacher oder leichter Sprache.
 Du lernst also Menschen kennen, die so ähnlich denken wie du.
 Und es passen Leute auf, dass nicht jemand andere beleidigt oder ärgert.
 Oder verbotene Bilder einstellt.
 Oder die Leute helfen auch mal.

Du willst mitmachen?

Du musst dafür einen Computer, ein Laptop oder ein Tablet haben.
 Du musst dich hier anmelden:
 Telefon 0 176 – 21 47 27 28
 Mail info@zuminet.de



Regelmäßig Freunde im Internet treffen

Manchmal musst oder willst du vielleicht drinnen bleiben.
 Und trotzdem willst du mit anderen Menschen etwas machen.
 Nicht nur reden.
 Dazu ist der Online-Freizeit-Kreis gut.
 Hier spielst du zusammen mit anderen am Bildschirm Spiele.
 Hörst zusammen Musik.
 Hast zusammen Spaß.

Du willst mitmachen?

Du musst dafür einen Computer, ein Laptop oder ein Tablet haben.
 Auf dem Gerät muss das Programm Zoom nutzbar sein.
 Zoom sprichst du so: Suum
 Du musst dich hier anmelden:
 Telefon 0 176 – 21 47 27 28
 Mail r.kotas@mixedpickles-ev.de



Tablet lernen

Im Jahr 2023 gibt es natürlich wieder Kurse.
 In einem Kurs kannst du lernen, was man Gutes mit dem Tablet machen kann.
 Es sind 4 mal 2 Stunden. Und ihr seid nur 6 Leute im Kurs.
 Jeder hat ein Übungs-Tablet.

- Du lernst das Gerät zu bedienen.
- Ihr übt mit einer Internet-Seite, auf der interessante kurze Filme sind.
- Dann kannst du alleine diese Film-Seite erforschen.

Bist du interessiert?

Frag deine Arbeitsbegleitung oder den Sozialen Dienst.
 Die Kurse beginnen zu Beginn vom nächsten Jahr.
 Mail info@zuminet.de



Buch-Tipps

Wer nicht im Internet sein mag, der oder die kann ja was lesen.

Aber auch wenn man im Internet ist:

Am Tisch sitzen und am Computer-Bildschirm lesen ist manchmal doof.

Lieber liegt ihr vielleicht im Bett und lest in einem Buch.

Hier empfehlen wir kein lustiges Buch.

Aber es kann vielleicht helfen.

Wenn ihr oder Freunde oder Eltern betroffen seid.

Zwei Bücher über die Krankheit Krebs

Viele Menschen bekommen Krebs.

An Krebs können Menschen sterben.

Darum ist es wichtig, viel über Krebs zu wissen.

Denn dann kann die Krankheit besser bekämpft werden.

Darum gibt es jetzt 2 neue Bücher über Krebs.

Beide Bücher sind in leichter Sprache.

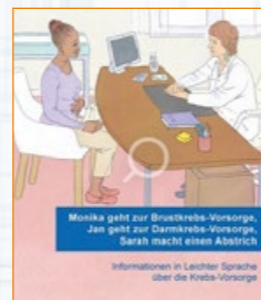
Im ersten Buch geht es um Vorsorge-Untersuchungen.

Durch Vorsorge-Untersuchungen kann Krebs früh erkannt werden.

Und besser geheilt werden.

Im 2. Buch geht es um die Krebs-Behandlung.

Was die Ärzte zur Heilung tun können.



Willst du die Bücher haben?

Die Ostholsteiner haben die Bücher. Frage deine Arbeitsbegleitung danach.

Du kannst die Bücher aber auch kostenlos hier bestellen:

Im Internet hier: www.lebenshilfe.de/informieren/familie/krebsinformationen-1s

Per Post hier: Bundesvereinigung Lebenshilfe, Raiffeisenstr. 18, 35043 Marburg

UMFRAGE – Gefällt euch der HERO?

Liebe Leser und Leserinnen,

die HERO-Macher und Macherinnen wissen gar nicht:

Gefällt euch das HERO-Heft eigentlich?

Was findet ihr daran gut?

Was findet ihr daran schlecht?

Die HERO-Macher und Macherinnen wollen das Heft für euch interessanter machen.

Beantwortet die Fragen auf dem Zettel im Heft.

Durch Ankreuzen.

Es gibt keine falsche Antwort.

Danach gebt ihr die Karten euren Arbeits-Begleitern oder Arbeits-Begleiterinnen.

Und schreibt euren Namen auf die Zettel-Rückseite.

Ihr versteht etwas nicht?

Bittet eure Arbeits-Begleitung um Hilfe.

Dann könnt ihr 20-Euro-Gutscheine oder 10-Euro-Gutscheine gewinnen.

Für den Eutiner Laden SCANDY oder für den Oldenburger Laden TALENTE-HAUS.

Macht mit und gewinnt vielleicht!

UMFRAGE MIT VERLOSUNG

Wir wollen wissen:
Lest ihr den HERO? Was können wir besser machen? Bitte macht mit bei dieser Umfrage:
Lest die Fragen. Macht immer nur 1 Kreuz bei jeder Frage.
Dann gebt die Karte an eure Arbeits-Begleitung!

Kennst du den HERO schon länger?
Nein, ich sehe ihn hier zum ersten Mal
Ja, ich kenne ihn schon länger

Liest du den HERO oder schaust du nur die Bilder an?
Ich schaue nur die Bilder an
Ich lese Teile vom Heft
Ich lese das ganze Heft

Hilft dir jemand beim Lesen vom HERO?
Nein Ja

Bilder-Rätsel

Hier ist nochmal so ein Bilder-Rätsel wie in der letzten HERO-Ausgabe.

Jeder kann mitraten.

Auch wenn er oder sie nicht lesen oder nicht sprechen kann.

Dann müsst ihr die Worte unten nur einzeln vorlesen.

Und er oder sie muss dann auf das Bild zeigen.

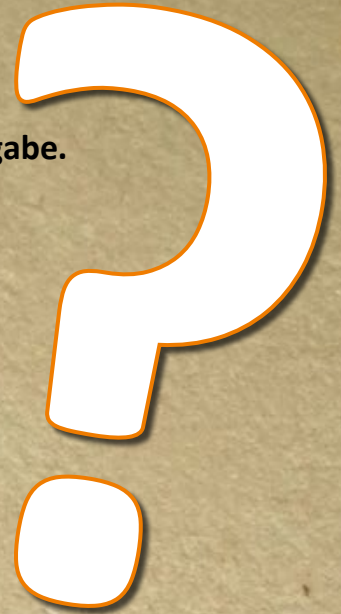
Anders gesagt:

Ihr müsst Wort und Karte richtig zuordnen.

Das ist nicht schwer

Die Lösungen findet ihr auf Seite 3.

Viel Spaß dabei!



- Flüchtling
- Bus
- Kreuzung
- Präsident
- Hotel
- sparen
- Krieg
- Ausflug
- Kann ich mitmachen?