

# **SELBSTBESTIMMT LEBEN**

Kostenloses Infoblatt des fab e.V.  
für Kassel und Umgebung  
Januar 2021 – März 2022

## **Inhalt**

### **Freizeit- und Gruppenangebote**

• Frühstückstreff • Montagscafé • Digitaler Stammtisch • Dartgruppe: freiWURF Darts • Tischball

### **Veranstaltungen/Termine**

• Online-Veranstaltung „Als lesbische Frau mit Behinderung aktiv für Vielfalt und Menschenrechte“. Vortrag und Gespräch mit Cassandra Ruhm • Tagesseminar: Abschließen, was war - wertschätzen, was ist – Ziele finden, was werden soll: Selbstbestimmt durch das Jahr • Kostenfreier Online-Selbstmanagementkurs „Gesund und aktiv leben“ für Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörige und Freunde

### **Bunt Vermischtes**

• Eindrücke vom Seminar „Zeitmanagement ... Grenzen setzen... Wohlbefinden achten... Gegensätze? – Nein, nur zusammen eine Vorsorge für die eigene Gesundheit.“ • Über Weihnachten... lachen erlaubt • Buch-Tipp: Barbara Robinson, „Hilfe, die Herdmanns kommen“

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen euch erholsame Weihnachtstage und alles Gute für das Jahr 2022. Und bleibt gesund!

Birgit Schopmans  
für das Team des fab e.V.



Weihnachtswichtel

## Freizeit- und Gruppenangebote

### **Frühstückstreff**

(nur mit Voranmeldung)

**Do., 06.01.2022, 10.30 Uhr**

**Do., 20.01.2022, 10.30 Uhr**

**Do., 03.02.2022, 10.30 Uhr**

**Do., 17.02.2022, 10.30 Uhr**

**Do., 03.03.2022, 10.30 Uhr**

**Do., 17.03.2022, 10.30 Uhr**

Ort: freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Birgit Schopmans und Deniz Kürtoğlu freuen sich, euch zum Offenen Frühstück vor Ort im freiRAUM einladen zu können. Coronabedingt können nur 12 Personen teilnehmen und es gibt ein etwas anderes Speisenangebot. So bieten wir schmackhafte belegte Brötchen an, und Kaffee und Tee dürfen natürlich auch nicht fehlen. Kostenbeitrag: 2,50 €.

**Anmeldung bis jeweils spätestens Montag davor bei Birgit Schopmans:** Tel.: 0561 72885-160 oder per Mail unter: [birgit.schopmans@fab-kassel.de](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de)

Im Falle einer Verhinderung bitte unbedingt absagen.

Das Angebot findet unter der 2-G+ Regelung statt. Daher bitte unbedingt Impf- bzw. Genesenen-Nachweis mitbringen und den Nachweis eines aktuellen Bürgertests. Alternativ zum Bürgertest ist 15 Minuten vor Gruppenbeginn ein überwachter Schnelltest vor Ort möglich. Dazu bitte einen Corona-Schnelltest selbst mitbringen. Im Ausnahmefall kann dieser auch zum Selbstkostenpreis von ca. 3,00 € vor Ort käuflich erworben werden.

### **Montagscafé**

(Nur mit Voranmeldung)

**Wöchentlich montags, 15.00 Uhr**

**Achtung: Am 27.12.21 und am 03.01.22 fällt das Montagscafé aus**

Ort: freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Hier sind Menschen mit und ohne Behinderungen herzlich eingeladen. Beim Montagscafé können wir uns weiterhin persönlich treffen und in kleinerer Runde austauschen sowie leckeren Kuchen und Getränke zu uns nehmen.

**Achtung: Wegen der Abstandsregeln gibt es eine TeilnehmerInnenbegrenzung. Daher ist eine Voranmeldung unbedingt erforderlich.** Wenn ihr also kommen möchtet, meldet euch bis spätestens jeweils donnerstags vorher in der Zentrale des fab e. V. unter 0561 72885-0 oder per Mail:

[zentrale@fab-kassel.de](mailto:zentrale@fab-kassel.de)

Im Falle einer Verhinderung bitte unbedingt absagen!

Das Angebot findet unter der 2-G+ Regelung statt. Daher bitte unbedingt Impf- bzw. Genesenen-Nachweis mitbringen und den Nachweis eines aktuellen Bürgertests. Alternativ zum Bürgertest ist 15 Minuten vor Gruppenbeginn ein überwachter Schnelltest vor Ort möglich. Dazu bitte einen Corona-

Schnelltest selbst mitbringen. Im Ausnahmefall kann dieser auch zum Selbstkostenpreis von ca. 3,00 € vor Ort käuflich erworben werden.

Donnerstag 27.01.2022  
**Digitaler Stammtisch**  
**unter dem Motto „Neujahrsempfang 2022“**  
**Online über Zoom**

Ich würde mich freuen, euch im neuen Jahr wiederzusehen. Wie immer: Macht euch es mit Getränk und Snacks zuhause gemütlich zum digitalen Stammtisch. ☺

**Beginn: 18 Uhr.** Bitte loggt euch um 17:50 Uhr ein.

**Anmeldung bitte bis zum 20.01.22** möglichst über E-Mail: [dschaefchen34@gmail.com](mailto:dschaefchen34@gmail.com) oder über Telefon: 01577/ 7862882

Die nächsten Termine bitte dann bei mir erfragen. Danke. Guten Rutsch in Neue Jahr 2022!  
Eure Denise

**Dartgruppe: freiWURF Darts**

**Mo. 10.1. ab 17.30 Uhr**

**Mo. 24.1. ab 17.30 Uhr**

**Mo. 14.2. ab 17.30 Uhr**

**Mo. 28.2. ab 17.30 Uhr**

**Mo. 14.3. ab 17.30 Uhr**

**Mo. 28.3. ab 17.30 Uhr**

Ort: fab e.V., freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Die fab-Dartgruppe findet immer am zweiten und vierten Montag eines Monats statt, coronabedingt weiterhin in kleinerer Runde. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Statt über Peter Rauhöft läuft die Anmeldung vorübergehend in Vertretung über Simone Pechteref:**

Mail: [angelmessage@web.de](mailto:angelmessage@web.de)

Das Angebot findet unter der 2-G+ Regelung statt. Daher bitte unbedingt Impf- bzw. Genesenen-Nachweis mitbringen und den Nachweis eines aktuellen Bürgertests. Alternativ zum Bürgertest ist 15 Minuten vor Gruppenbeginn ein überwachter Schnelltest vor Ort möglich. Dazu bitte einen Corona-Schnelltest selbst mitbringen. Im Ausnahmefall kann dieser auch zum Selbstkostenpreis von ca. 3,00 € vor Ort käuflich erworben werden.

## **Tischball**

**Jeden Mittwoch, 17 Uhr**

Ort: fab e.V. (1. Stock), Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Die Tischball-Gruppe trifft sich weiterhin jeden Mittwoch ab 17 Uhr in den Räumen des fab e.V.

Tischball ist eine Mischung aus Airhockey und Tischtennis. Diese Sportart ist ursprünglich eine Blindensportart und wird daher mit einer Dunkelbrille gespielt, um für jede/n TeilnehmerIn die gleichen Voraussetzungen zu schaffen.

Wir freuen uns selbstverständlich auf weitere interessierte Spielerinnen und Spieler. Eine Voranmeldung bis spätestens jeweils einen Tag vorher ist unbedingt erforderlich.

**Ansprechpartner: Deniz Kürtoğlu, Tel.: 0157 79270611**

Das Angebot findet unter der 2-G+ Regelung statt. Daher bitte unbedingt Impf- bzw. Genesenen-Nachweis mitbringen und den Nachweis eines aktuellen Bürgertests. Alternativ zum Bürgertest ist 15 Minuten vor Gruppenbeginn ein überwachter Schnelltest vor Ort möglich. Dazu bitte einen Corona-Schnelltest selbst mitbringen. Im Ausnahmefall kann dieser auch zum Selbstkostenpreis von ca. 3,00 € vor Ort käuflich erworben werden.

## **Veranstaltungen/Termine**

### **Als lesbische Frau mit Behinderung aktiv für Vielfalt und Menschenrechte**

**Vortrag und Gespräch mit Cassandra Ruhm**

**Mittwoch, 26. Januar 2022 von 18:00 bis 19:30 Uhr**

Online-Veranstaltung (über Zoom)

Kassandra Ruhm lebt seit langem lesbisch und versucht, sich an möglichst vielen Orten zu outen, weil lesbische und behinderte Sichtbarkeit wichtig sind. Sie ist Rollstuhlnutzerin und wohnt in ihrer ultimativen Lieblingsstadt Bremen. Von Beruf ist sie Diplom-Psychologin und arbeitet in einer psycho-sozialen Beratungsstelle für die Beschäftigten der Universität Bremen. Seit vielen Jahren setzt sie sich für die Wahrung der Menschenrechte ein, ob mit Postern oder Fotoausstellungen, dem Schreiben von Artikeln und anderen Texten, mit Vorträgen oder Workshops, mit dem Mit-Organisieren von Demonstrationen oder anderen Aktivitäten. Die Poster ihrer Serie „bunt ist schöner“ kann man auf ihrer Website [www.kassandra-ruhm.de](http://www.kassandra-ruhm.de) für den privaten Gebrauch kostenlos herunterladen.

An diesem Abend berichtet Cassandra Ruhm über ihre Erfahrungen als lesbische Frau mit Behinderung und wie sie sich als Autorin und Künstlerin für Vielfalt und alternative Lebensformen einsetzt. Daneben zeigt und beschreibt sie im Rahmen dieser Zoom-Veranstaltung eine kleine Auswahl ihrer Poster-Serie.

Eine Veranstaltung des fab-Projektes „Ehrenamt für Alle“, gefördert von Aktion Mensch. Gebärdendolmetscher\*innen können angefordert werden. Dazu bitte eine kurze Voranmeldung bis spätestens Dienstag, den 18. Januar bei: [birgit.schopmans@fab-kassel.de](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de) oder Tel.: 0561/72885-160.

Die Einladung mit den Zugangsdaten bzw. dem Link wird kurz vor der Veranstaltung verschickt. Bitte diesen Termin schon mal vormerken.

*Save the Date - Bitte vormerken!*

### **Tagesseminar:**

**Abschließen, was war - wertschätzen, was ist – Ziele finden, was werden soll:**

**Selbstbestimmt durch das Jahr**

**Freitag, 4. Februar 2022, 10 – 17 Uhr**

Ort: fab e.V., freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Themen:

- Vergangenes wertschätzen
- Erfolge feiern
- Ziele setzen
- Realitäts-Prüfung - Ungünstige Denkmuster erkennen und Alternativen finden
- Wie weiß ich, dass ich etwas (z. B. eine Arbeit, eine Leistung) gut gemacht habe?

Referent: Jens Gantzel, Coach, Supervisor, Konfliktmanager und Moderator.  
Gebärdendolmetscher\*innen oder eine Höranlage können angefordert werden.  
Ausführliche Informationen zum Seminarinhalt folgen im Januar 2022.

**Eine Anmeldung zum Seminar ist jetzt schon möglich bei Christina Kirks,**

Tel.: 0561 72885-185, E-Mail: [christina.kirks@fab-kassel.de](mailto:christina.kirks@fab-kassel.de)

Eine Veranstaltung des fab-Projektes „Ehrenamt für ALLE“, gefördert durch Aktion Mensch.

Das Angebot findet unter der 2-G+ Regelung statt. Daher bitte unbedingt Impf- bzw. Genesenen-Nachweis mitbringen und den Nachweis eines aktuellen Bürgertests. Alternativ zum Bürgertest ist 15 Minuten vor Gruppenbeginn ein überwachter Schnelltest vor Ort möglich. Dazu bitte einen Corona-Schnelltest selbst mitbringen. Im Ausnahmefall kann dieser auch zum Selbstkostenpreis von ca. 3,00 € vor Ort käuflich erworben werden.

### **Kostenfreier Online-Selbstmanagementkurs**

**„Gesund und aktiv leben“**

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und deren Angehörige und Freunde

**ab 13.01.2022**

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich

ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein. INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein. Der Kurs geht über 6 Wochen, in denen sich die Gruppe ein Mal pro Woche für je 2,5 Stunden trifft.

#### **Termine**

13.01.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

20.01.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

27.01.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

03.02.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

10.02.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

17.02.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

**Veranstalter:** Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Hessen Selbsthilfe

Der Kurs ist kostenfrei und findet online statt! Der Teilnahmelink wird nach der Anmeldung rechtzeitig zugeschickt.

**Anmeldung per E-Mail unter:** [info@lagh-selbsthilfe.de](mailto:info@lagh-selbsthilfe.de)

Bei Interesse oder weiteren Fragen: Tel: 06421/94840–260, Mo-Fr 10:00 - 13:00 Uhr

## **Bunt Vermischtes**

### **Eindrücke vom Seminar**

**„Zeitmanagement ... Grenzen setzen... Wohlbefinden achten... Gegensätze? – Nein, nur zusammen eine Vorsorge für die eigene Gesundheit.“**

Das Tagesseminar fand unter Leitung des Referenten Jens Gantzel am 22. Oktober 2021 in den Räumen des fab statt. Herr Gantzel, von Beruf u. a. Organisationsberater, Coach und Konfliktmanager, hat zum ersten Mal mit einer so diversen Gruppe von 9 Teilnehmenden mit sehr unterschiedlichen Behinderungen gearbeitet. Er konnte sich gut in die unterschiedlichen Bedarfe der Teilnehmenden hineindenken und sowohl den zeitlichen als auch den inhaltlichen Ablauf des Seminars dementsprechend anpassen.

So konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr theoretisches Wissen über ABCD-Priorisierungen gleich in der Einzelarbeit erproben. In der Großgruppe wurde über die teils sehr unterschiedlichen persönlichen Leistungsvorstellungen eines jeden gesprochen und der Zusammenhang zum eigenen Zeitmanagement hergestellt. Neben dem vertiefenden Gedankenaustausch in Kleingruppen konnten praktische Übungen gemacht werden. Beispiel hierfür sind die Rollenspiele zum Thema „Grenzen setzen“, die auch die Beobachter\*innen zum Nachdenken anregten und zu teils neuen Erkenntnissen führten. Abschließend wurde eine weitere Methode zur Einsortierung der eigenen Arbeitsaufgaben vorgestellt und von den Teilnehmenden mit großem Interesse aufgenommen: das KANBAN-Board.



Der Wechsel zwischen kurzen theoretischen Einheiten und der Arbeit in der Klein- und Großgruppe hielt das Seminar lebendig. Insgesamt war es ein sehr gelungenes Seminar mit einer tollen, offenen und flexiblen Gruppe. Dies zeigte sich auch daran, dass sich die meisten Teilnehmenden eine Fortsetzung des Seminars wünschten.

Die Veranstaltung wurde gefördert durch „Aktion Mensch“.

Christina Kirks  
(fab-Projekt „Ehrenamt für ALLE“)



Das Foto zeigt Teilnehmende des Tagesseminars mit dem Referenten und zwei Gebärdendolmetscherinnen im freiRAUM, an Tischen sitzend

## Über Weihnachten... lachen erlaubt 😊

Fragt eine Gans eine andere: "Glaubst du an ein Leben nach Weihnachten?"

\*

Ein Vater resümiert: "Ich weiß jetzt, warum Weihnachten in meiner Kindheit so schön war. Ich musste die Geschenke nicht bezahlen!"

\*

Die Oma zur Enkelin: "Du darfst dir zu Weihnachten von mir ein schönes Buch wünschen!"  
"Fein, dann wünsche ich mir dein Sparbuch."

\*

Der Familienvater will seine vierjährige Tochter zu Weihnachten überraschen. Er leiht sich ein Weihnachtsmannkostüm, zieht es sich im Schlafzimmer an, bewaffnet sich mit Sack und

Rute und geht in das Wohnzimmer, wo seine Tochter und seine Frau sind und sagt sein Sprüchlein auf:

"Vom Walde draußen komm ich her,  
ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr.  
Und überall auf den Tannenspitzen  
sah ich die goldenen Lichtlein blitzen..."

Darauf die Tochter: "Mama, ist Papa betrunken?"

Buch-Tipp  
**Barbara Robinson:**  
**Hilfe, die Herdmanns kommen**

Das kann ja heiter werden! Im ganzen Viertel ist man sich einig: Die Kinder der Familie Herdmann sind die schlimmsten Kinder aller Zeiten. Sie lügen, klauen, rauchen Zigarren (auch die Mädchen), bringen die Nachbarn zur Verzweiflung und können ein Klassenzimmer mit Hilfe ihrer halbwildten Katze in Rekordzeit vollkommen leer fegen. Zu allem Überfluss haben sie es auch noch geschafft, alle Hauptrollen im weihnachtlichen Krippenspiel zu bekommen. Womöglich steht damit die schlimmste Aufführung aller Zeiten bevor.

Der etwas andere Weihnachtsklassiker von Barbara Robinson, übersetzt von Erfolgsduo Paul und Nele Maar, mit farbigen Illustrationen von Anke Kuhl. „Hilfe, die Herdmanns kommen“ ist der erste Band von insgesamt drei Bänden. Für kleine und große Kinder (ab 8 Jahren).

128 Seiten, Verlag: Oetinger, ISBN: 978-3-7891-0771-9, 13 Euro.

Die nächste Ausgabe von  
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“  
erscheint Ende März 2022!

**Impressum:**

<b>Hrsg.:</b>	Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter - fab e. V.
<b>Redaktion:</b>	Anita Grießer, Birgit Schopmans, Georg Riester
<b>Spendenkonto:</b>	fab e. V., Volksbank Kassel Göttingen, IBAN-Nr.: DE75 5209 0000 0000 0077 22, BIC: GENODE51KS1
<b>Abonnement:</b>	„SELBSTBESTIMMT LEBEN“ ist kostenlos zu abonnieren bei: birgit.schopmans@fab-kassel.de (E-Mail-Version)