

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Kostenloses Infoblatt des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
Ende Februar – Mitte April 2021

Inhalt

Offene Angebote per Telefon- und Videochat:

- Telefonchat Frühstückstreff • Montagstreff (über Zoom) • fab-Stammtisch (über Zoom) • Kniffel, mal ganz anders (über Zoom)

Veranstaltungen

- Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und unterschiedlichste Wege, die Corona-Zeit abwechslungsreich zu gestalten (über Zoom) • Von Chancen, Herausforderungen und schönen Momenten als Mutter mit Behinderung (über Zoom)

Bunt Vermischtes

- Parteien zu Themen von Behinderten • Corona-Virus: 5 Tipps für die seelische Gesundheit
- Lesetipp: Bösewicht, Sorgenkind, Alltagsheld • bvkm-Merkblatt zur Grundsicherung • Videolink: Interview mit der gehörlosen Vloggerin Cindy Klink

Offene Angebote per Telefon- und Videochat

Telefonchat Frühstückstreff

Jeweils Do ab 10.30 Uhr

Birgit Schopmans und Denniz Kürtoglou laden wieder zum wöchentlichen Telefonchat statt Frühstückstreff ein, bis persönliche Treffen mit echten Brötchen wieder möglich sind. Wir können über alles sprechen, was euch gerade bewegt, wie ihr mit der aktuellen Lage in Coronazeiten klarkommt, bis hin zur großen Weltpolitik: Die Themen bestimmen wir selbst. Wir freuen uns auf eure zahlreiche Teilnahme.

Telefonchat – So geht es

1. Einfach diese Nummer anrufen: 06151275264361.
2. Dann nach Sprachaufforderung diese PIN eingeben: 4444.
3. Man wird gebeten, seinen Namen zu sagen und mit der Raute-Taste zu bestätigen.
4. Dann sind alle, die sich eingewählt haben, mit im Raum.

Die Teilnahme kostet ein normales Festnetz-Gespräch nach Darmstadt, ist also für die meisten vermutlich über eine Flatrate abgedeckt. Die Nummer und die PIN gelten für alle Telefonchats. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Montagstreff

Über Zoom

**Jeden zweiten und vierten Montag im Monat. Die nächsten Termine:
08. und 22. März, 12. April
Jeweils ab 15 Uhr**

Beim Zoom-Treffen am Montag können Menschen jeden Alters, mit und ohne Behinderung, miteinander ins Gespräch kommen. Themen können zum Beispiel sein: Was mache ich jetzt in der Coronasituation mit meiner Zeit zu Hause, was fehlt mir gerade besonders und was tut mir gut? Angela Heitbrink und Christina Kirks laden herzlich ein.

Die Zugangsdaten sind ab 01.03 auf unserer Internetseite zu finden unter:

<https://www.fab-kassel.de/aktuell.html>.

Sie können auch bei **Christina Kirks** angefordert werden:

E-Mail: christina.kirks@fab-kassel.de, Telefon 0561/72885-185.

fab-Stammtisch

Über Zoom

Do 25.02.21, 18 Uhr

Do 25.03.21, 18 Uhr

Mit Abendbrot und Wahl-Getränk ☺

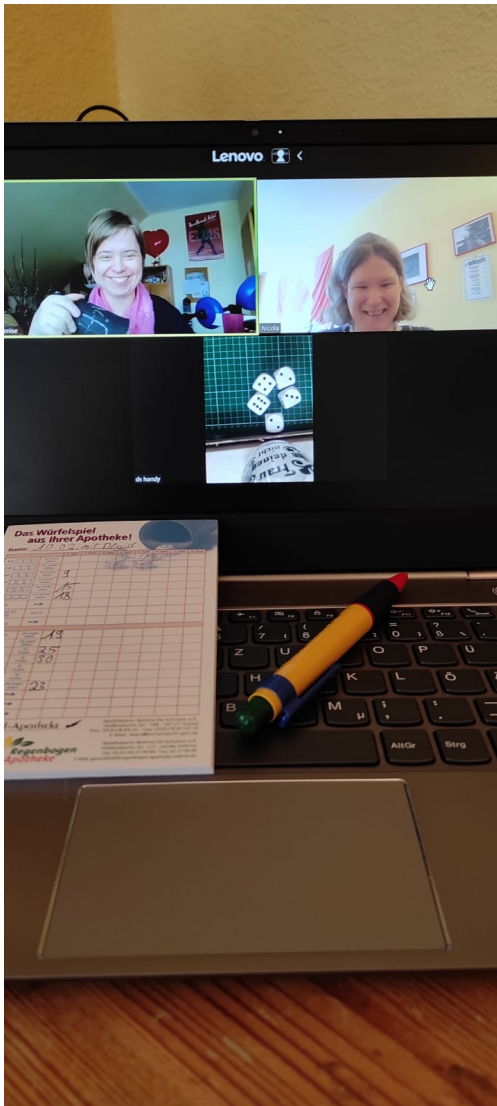
Denise Schäfer lädt zum „Offenen Stammtisch“ ein, der zurzeit als Video-Chat stattfindet. Hier treffen sich Menschen jeden Alters zu Gesprächen über Themen, die die Welt bewegen,

Aktuelles vom Tage oder auch Privates. Geselligkeit und Spaß ist das oberste Gebot dieser Runde.

Wer Lust dazu hat, kann **Denise Schäfer** unter der E-Mail dschaefchen34@gmail.com anschreiben, um den Einwahl-Link zu bekommen

Kniffel, mal ganz anders Über Zoom

Sa 27.03.2021, 14:00 bis 16 Uhr



Habt ihr schon mal online gekniffelt? Wahrscheinlich noch nicht - Wer es mal ausprobieren möchte, kann sich melden bei

Denise Schäfer, E-Mail: dschaefchen34@gmail.com.

Links seht ihr uns bei unserem ersten Testlauf.

Veranstaltungen

Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und unterschiedlichste Wege, die Corona-Zeit abwechslungsreich zu gestalten

**Mi, 10.03.2021, 18:00-19:30 Uhr
Online-Veranstaltung des SLiN e.V. (über Zoom)**

Sicher geht es Euch ganz genauso wie uns in dieser seltsamen Zeit. Man fühlt sich verunsichert und oft auch alleine. Gerade Menschen mit Beeinträchtigungen stellt die Situation vor besondere Herausforderungen. Man möchte gerne mehr Kontakte haben und hat viele Fragen.

Gern möchten wir Euch deshalb anbieten mit uns über Dinge, die Euch in dieser Zeit bewegen, bei einer Zoom-Veranstaltung ins Gespräch zu kommen.

Jede*r, der/die Lust auf Austausch und neue Kontakte hat, ist herzlich eingeladen. Unsere Schwerpunkt-Themen werden sein:

„Möglichkeiten der Kontaktaufnahme in der Corona-Zeit“ und
„Unterschiedliche (Online-) Veranstaltungen und Angebote“ .

Hier die Zugangsdaten:

Per Link:

<https://us02web.zoom.us/j/84271776268?pwd=ZVEvYy9yWE1HdWo0RzAzdWpqOGxYZz09>

Meeting-ID: 842 7177 6268

Kenncode: 077123

Telefon-Einwahl

+49 69 7104 9922 Deutschland

+49 69 3807 9883 Deutschland

+49 695 050 2596 Deutschland

Meeting-ID: 842 7177 6268

Kenncode: 077123

Wenn Ihr Fragen habt, ruft uns an oder schreibt uns!

Mirjam Dzionsko, Tel. 0561 / 72885364, E-Mail: Mirjam.Dzionsko@slin-ev.de

Claudia Hessel, Tel. 0561 / 72885361, E-Mail: Claudia.Hessel@slin-ev.de

Von Chancen, Herausforderungen und schönen Momenten als Mutter mit Behinderung

**Do, 11. März 2021 von 18:30 bis 20:00 Uhr
Online-Veranstaltung des fab e.V. (über Zoom)**

Zwei Mütter mit Behinderung, von denen eine blind, die andere Rollstuhlnutzerin ist, berichten an diesem Abend über ihren Alltag.

Manuela Veldenzer hat als blinde Mutter drei Kinder zwischen neun und elf Jahren und ist als Physiotherapeutin in Teilzeit tätig. Wenn es ihre Zeit noch zulässt, testet sie ehrenamtlich ausgebildete Blindenhunde auf deren Führtauglichkeit.

Lisa Buchholz ist alleinerziehende Mutter, Rollstuhlnutzerin und hat zeitweise ehrenamtlich bei einem Müttercafé mitgearbeitet. Zusammen mit ihrem fünfjährigen Sohn genießt sie jetzt ihr neues Domizil im Grünen. Ganz „normale“ Mütter, oder was läuft vielleicht doch etwas anders?

Außerdem lernen wir im Rahmen dieser Veranstaltung ein neues Beratungsangebot des fab e.V. für Eltern mit Behinderung in der Region Kassel kennen. Dies ist beim Projekt „Aktiv für Familien und ihre Kinder“ in Kooperation mit dem Kulturzentrum Schlachthof angesiedelt.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch und viele interessante Informationen.

Eine Veranstaltung des fab-Projektes „Ehrenamt für Alle“, gefördert von Aktion Mensch.

Gebärdendolmetscher*innen können angefordert werden. Dazu bitte eine kurze Voranmeldung bis spätestens Donnerstag, den 4. März bei: christina.kirks@fab-kassel.de oder Tel.: 0561/72885-185

Nachfolgend der Zoom-Zugangslink und die Einwahlnummern:

Zoom-Meeting per Link beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/89637187325?pwd=bnp0dU1VRFE1c2JwSUpLUGZqbTdTUT09>

Meeting-ID: 896 3718 7325

Kenncode: 634062

Einwahl nach aktuellem Standort

+49 69 7104 9922 Deutschland

+49 30 5679 5800 Deutschland

+49 69 3807 9883 Deutschland

+49 695 050 2596 Deutschland

Meeting-ID: 896 3718 7325

Kenncode: 634062

Der Zoom-Raum ist am 11.03.21 ab 18:00 Uhr zugänglich. Bitte vor 18:30 Uhr einloggen, damit wir pünktlich beginnen können.

Bunt Vermischtes

Parteien zu Themen von Behinderten

Fragenkatalog online einsehbar

Kassel – Für behinderte Menschen haben kommunalpolitische Entscheidungen oft noch eine existenziellere Bedeutung als für nichtbehinderte. Kommunalpolitiker entscheiden darüber, was vor der eigenen Haustür passiert und damit, inwieweit Inklusion und eine gleichberechtigte Teilhabe überhaupt möglich sind.

Das hat den Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter (fab) und den Verein „Selbstbestimmt leben in Nordhessen“ (Slin) im Vorfeld der Kommunalwahl am 14. März veranlasst, nachzufragen, was die einzelnen Parteien beziehungsweise Wählergruppen zukünftig in Sachen Behindertenpolitik in Kassel bewegen und vorantreiben wollen.

Die Vereine haben einen Fragenkatalog entwickelt, der anschließend von den Parteien/Wählergruppen beantwortet wurde. Jetzt kann das Ergebnis im Internet nachgelesen werden.

Mit der Veröffentlichung der Antworten auf behindertenpolitische Fragen zur Kommunalwahl wollen fab und Slin einen Beitrag dazu leisten, dass behinderte Menschen und ihre Angehörigen über die Pläne und Forderungen der einzelnen Parteien/Wählergruppen besser informiert sind.

Vor allem wollen sie dazu anregen, sich an der Wahl zu beteiligen. Demokratie ist ein hohes Gut und lebt davon, dass sich die Menschen einmischen. Dies gilt für behinderte Menschen und ihre Angehörigen in besonderem Maße“, erklärten Birgit Schopmans vom fab und Uwe Frevert vom Verein Slin. Gerade in der Behindertenpolitik gebe es noch viel zu tun. Chr

Quelle: HNA vom 17. Februar 2021

Info: Das Ergebnis der Umfrage ist nachzulesen im Internet:

https://www.fab-kassel.de/download/210131_Antworten_Fragen.pdf

Corona-Virus: 5 Tipps für die seelische Gesundheit

Wie man in der gegenwärtigen Krisensituation das seelische Gleichgewicht behält, dafür hat die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. fünf hilfreiche Tipps zusammengetragen:

1. Informiert bleiben – aber richtig
2. Den Alltag positiv gestalten
3. Sich austauschen und einander helfen.
4. Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken
5. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht: professionelle Hilfe suchen

Nähere Erläuterungen zu jedem der fünf Punkte findet ihr hier:

<https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-psyche.html>

Lesetipp: Bösewicht, Sorgenkind, Alltagsheld

Der Hamburger Autor Udo Sierck hat ein neues Buch mit dem Titel "Bösewicht, Sorgenkind, Alltagsheld" veröffentlicht, in dem er sich mit 120 Jahre Behindertenbilder in der Kinder- und Jugendliteratur beschäftigt. Es ist bei Beltz, Weinheim/Basel 2021 erschienen, umfasst zahlreiche farbige Abbildungen, kostet 16,95 Euro und ist auch als PDF erhältlich.

"Erstmalig zusammenhängend werden Behindertenbilder aus Büchern, Texten und Erzählungen für Kinder und Jugendliche vom Kaiserreich bis in die Gegenwart versammelt, sozialhistorisch eingeordnet sowie Kontinuitäten und Brüche aufgezeigt. Das Buch dokumentiert um die hundert historische und aktuelle Beispiele, die belegen, wie Behinderung Kindern und Jugendlichen nahegebracht wurde und Einfluss auf Denken und Handeln nahm. Vorgestellt werden literarische Klassiker, Fundstücke aus Antiquariat und Sammlungen sowie Bücher, die das Zeitalter der Inklusion repräsentieren", heißt es im Text zum Buch.

Und weiter heißt es: "Die fast hundert ausgewählten Dokumente werden in ihren Kernaussagen kommentierend vorgestellt und mit notwendigen sozialhistorischen Bezügen eingeordnet. Für die inhaltliche Wiedergabe der Dokumente dient die nacherzählende Form, um die Publikationen aus dem Kaiserreich bis in das Zeitalter der angestrebten Inklusion mit ihren jeweiligen Botschaften, Klischees, Bildern und Ideen lebendig werden zu lassen."

„**Udo Sierck**, geboren 1956, Diplom-Bibliothekar, freier Autor und zusammen mit Nati Radtke Geschäftsführer des Cafés/Restaurant "Lotte" Hamburg. Udo Sierck war langjähriges Redaktionsmitglied der "Krüppelzeitung" und veröffentlichte zahlreiche Artikel zu Themen wie Euthanasie, Humangenetik und Behindertenpolitik.“, so die Informationen zum Autor vom BELTZ-Verlag.

Quelle: kobinet Nachrichten, 12.02.2021

bvkm-Merkblatt zur Grundsicherung

In seiner Reihe Recht und Ratgeber hat der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen seine Informationen zur Grundsicherung aktualisiert. Geboten werden Informationen rund um das Thema, auch im Hinblick auf die Neuregelungen des Bundesteilhabegesetzes sowie Sonderregelungen aufgrund der Corona-Pandemie.

https://bvkm.de/wp-content/uploads/2012/05/2021_grundsicherung-nach-dem-sgb-xii_bvkm-merkblatt-1.pdf

Quelle: kobinet Nachrichten, 17.02.2021

Interview mit der gehörlosen Vloggerin Cindy Klink

Sie ist TikTok-Star, gehörlos und neu dabei im Vlogger*innen-Team der Aktion Mensch: Cindy Klink. Im Kennenlern-Gespräch mit Leeroy Matata erzählt sie von ihrer Behinderung, wie sie sprechen gelernt hat und welchen Vorurteilen sie immer wieder begegnet, heißt es im neuesten Newsletter der Aktion Mensch.

<https://www.youtube.com/watch?v=6SGTDA5u0XA&t>

Quelle: kobinet Nachrichten, 22.02.21

Die nächste Ausgabe von
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“
erscheint im Mitte April 2021!

Impressum:

Hrsg.: Verein zur Förderung der Autonomie
Behinderter - fab e. V.

Redaktion: Anita Grieser, Birgit Schopmans, Georg Riester

Spendenkonto: fab e. V., Volksbank Kassel Göttingen,
IBAN-Nr.: DE75 5209 0000 0000 0077 22,
BIC: GENODE51KS1

Abonnement: „SELBSTBESTIMMT LEBEN“ ist kostenlos zu abonnieren bei:
birgit.schopmans@fab-kassel.de (E-Mail-Version)