

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Newsletter des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
Oktober bis Dezember 2025

Inhalt

Termine und Veranstaltungen

- Disability Pride Demo • Kinofilm „Lars ist LoL“

Freizeit- und Gruppenangebote

- Offenes Frühstück • Montagscafé • Dartgruppe • fab-Stammtisch • fab-Wandergruppe • Tischball • Spielenachmittag • Kreativ-Treff

News & Infos

- „Inklusion aktiv gestalten“. Beratung, Kursangebote und Vernetzung zur Selbstvertretung von Menschen mit Beeinträchtigungen • Spannender Besuch beim „Kämpferherzentreffen 2025“ in der Kasseler Stadthalle • Inklusives Sportfest für alle – fab war mit inklusivem Dartangebot und Mitmachaktionen im Dunkeln dabei • Radeln und leben gemeinsam. Kasseler bringen Menschen mit Sehbehinderung aufs Rad • Mit dem Rollstuhl nach Rom. Urlaubsbericht von Florian Schmerer und Astrid Balk



Illustration: Mädchen mit wehenden Haaren radelt durch Herbstfelder mit Kürbissen, in der Luft aufgewirbelte Blätter in Herbstfarben rot und gelb

Der fab e.V. wünscht einen schönen Herbst!

Termine und Veranstaltungen

Disability Pride Demo in Kassel

Sa., 27. September 2025

14.00 Uhr Kundgebung Rathaus Kassel

14.30 Uhr Demozug zum Friedrichsplatz

15.30 Uhr Kundgebung am Friedrichsplatz

Am 27. September 2025 findet in Kassel wieder eine Disability Pride Demonstration statt! Die Initiatoren sind ein Kasseler Zusammenschluss unter anderem von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung oder psychischer Beeinträchtigung. Sie haben folgende Informationen über die Demo in leichter Sprache verfasst:

Disability heißt Behinderung.

Pride heißt Stolz.

Es ist die zweite Demonstration dieser Art in Kassel.

Bei der Demo gehen behinderte Menschen gemeinsam auf die Straße.

Sie zeigen: Behindert sein ist okay.

Sie sind stolz, weil sie in einer schwierigen Welt überleben.

Sie sagen laut, was sie wollen:

✓ Wir gehören dazu.

✓ Wir entscheiden mit.

✓ Wir brauchen eine barrierefreie Welt.

✓ Wir bestimmen selbst über uns.

Die erste Disability Pride Demo fand 1990 in den USA statt.

Fragen per E-Mail: pride-kassel@gmx.de

Kinofilm: „Lars is LoL“

Di. 7.10.2025 11.30 Uhr

Im Anschluss Publikumsgespräch mit Mandy Müller vom fab e.V. zum Thema Inklusion

Filmladen Kassel

Goethestraße 31

Kinder- und Jugendfilm, Norwegen 2023, 89 Minuten

Am ersten Tag im neuen Schuljahr wird die Freude der elfjährigen Amanda getrübt durch den Auftrag, sich um den neuen Mitschüler Lars zu kümmern. Lars hat das Downsyndrom. Die Klasse – und leider auch Adam, in den Amanda verliebt ist – bemitleidet und bspöttelt sie. Umso überraschter ist Amanda, als sich zwischen ihr und Lars eine beglückende Freundschaft entwickelt. Allerdings nur im Geheimen, denn Amanda kann die Angst, dass Lars sie vor den anderen blamiert, einfach nicht niederkämpfen. Erst recht nicht, als sie feststellt, dass bereits ein widerlicher Blog existiert, der Lars hemmungslos herabsetzt und bald auch sie ins Visier nehmen könnte. Wird Amanda den Mut finden, für sich und ihre Freundschaft zu Lars einzustehen? „Lars ist LOL“ erzählt eine ungewöhnliche Freundschaftsgeschichte und behandelt warmherzig und leichtfüßig ernste Themen wie die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Mobbing, Verrat und Selbstermächtigung. Der Film basiert auf dem Jugendbuch „Lars, mein Freund“ von der norwegischen Autorin Iben Akerlie.

Regelmäßige Freizeit- und Gruppenangebote

Offenes Frühstück

(nur mit Voranmeldung)

Do. 02.10.2025, 10.30 Uhr

Do. 16.10.2025, 10.30 Uhr

Do. 06.11.2025, 10.30 Uhr

Do. 20.11.2025, 10.30 Uhr

Do. 04.12.2025, 10.30 Uhr

Do. 18.12.2025, 10.30 Uhr

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

Birgit Schopmans und Deniz Kürtoglu freuen sich, euch zum Offenen Frühstück im freiRAUM einladen zu können. Wir bieten euch schmackhafte belegte Brötchen an, sowie Kaffee und Tee. Kostenbeitrag: 4,00 €.

Anmeldung bis jeweils spätestens Dienstag davor bei Birgit Schopmans:

Tel.: 0561 728 85-160 oder per Mail unter: birgit.schopmans@fab-kassel.de

Montagscafé

Jede Woche Montag, immer ab 15 Uhr

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

Menschen mit und ohne Behinderungen sind herzlich eingeladen. Beim Montagscafé können wir uns persönlich treffen und in kleinerer Runde austauschen sowie leckeren Kuchen und Getränke zu uns nehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Dartgruppe: freiWURF Darts

Mo. 06.10.2025 ab 17.30 Uhr

Mo. 20.10.2025 ab 17.30 Uhr

Mo. 03.11.2025 ab 17.30 Uhr

Mo. 17.11.2025 ab 17.30 Uhr

Mo. 01.12.2025 ab 17.30 Uhr

Mo. 15.12.2025 ab 17.30 Uhr

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

Die fab-Dartgruppe findet in der Regel zweimal im Monat statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung über Manuela Galster. Mail: rennrolli73@gmx.de

fab-Stammtisch

Do. 30.10.2025 und Do. 27.11.2025
Jeweils um 18.00 Uhr

Denise Schäfer lädt zum „Offenen Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung und chronisch Kranke“ ein.

Hier treffen sich in barrierefreien Lokalisationen, welche sich immer wieder ändern, Menschen jeden Alters bei Speisen und Getränken zu netten Gesprächen. Der Stammtisch findet in der Regel am letzten Donnerstag im Monat statt.

Infos zu den Lokalisationen und Anmeldungen über:

Denise Schäfer

dschaefchen34@gmail.com oder über Telefon: 01577/ 7862882

fab-Wandergruppe

Es geht alle vierzehn Tage auf behindertengerechten Wegen durch die Landschaft. Eine anschließende Einkehr in einer barrierefreien Lokalisation gehört immer dazu.

Infos und Anmeldung bei: Achim Schomburg unter

0561 560 142 00 oder per Mail: achim.schomburg@gmx.de

Achtung: Ab November legt die Wandergruppe eine Winterpause ein!

Tischball

Jeden Mittwoch, 17 Uhr

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

Die Tischball-Gruppe trifft sich 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 alle Teilnehmenden 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 Kürtoglu, Tel.: 0157 792 706 11

Spielenachmittag

Sa. 11.10.2025, 15.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 08.11.2025, 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Sa. 13.12.2025, 15.00 bis 18.00 Uhr

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

In gemütlicher Runde wollen wir Im Herbst und Winter gemeinsam Gesellschafts- und Kartenspiele spielen. Der fab hat eine umfangreiche Spielesammlung, die wir nutzen können. Darüber hinaus können gern eigene Spiele mitgebracht werden. Außerdem gibt es beim Spielenachmittag regelmäßig eine Doppelkopfrunde, zu der ihr euch auch anmelden könnt. Während der Spielegruppe können Snacks und Getränke für wenig Geld gekauft und zu sich genommen werden. Neue und alte Spielinteressierte sind herzlich eingeladen!

Ansprechpartnerin ist Christina Kirks.

Anmeldung bitte bis einschließlich Mittwoch vor dem Termin per Mail an **chkirks@googlemail.com** oder telefonisch bei Birgit Schopmans unter Tel.: 0561/72885-160

Kreativ-Treff

So. 05.10.2025 von 11.30 bis 17.30 Uhr
So. 19.10.2025 von 11.30 bis 17.30 Uhr
Sa. 15.11.2025 von 11.30 bis 17.30 Uhr
So. 23.11.2025 von 11.30 bis 17.30 Uhr
So. 07.12.2025 von 11.30 bis 17.30 Uhr
So. 14.12.2025 von 11.30 bis 17.30 Uhr

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

Gemeinsam kreativ sein, gemeinsam Ideen austauschen und Spaß haben. Ob Daimond Painting, Häkeln, Stricken, Perlenkunst oder Dekofiguren aus Gips: für jeden ist was dabei. Die selbsterstellten Projekte können gegen einen Unkostenbeitrag zwischen 5 € und 10 € mit nach Hause genommen werden. Fertige Kunstwerke finden in den Räumen des freiRAUM auch Platz. Also meldet euch an, kommt vorbei und habt Spaß.

Anmeldung bis zum Mittwoch vor der Veranstaltung bei Andrea Siebert per Mail: **andi811204@gmail.com**, oder telefonisch unter 0174 9709082

News & Infos

Neues Projekt mit neuer Mitarbeiterin beim fab e.V. ab Oktober:

„Inklusion aktiv gestalten“

Beratung, Kursangebote und Vernetzung zur Selbstvertretung von Menschen mit Beeinträchtigungen

Am 1. Oktober beginnt ein neues Projekt beim fab e.V.: „Inklusion aktiv gestalten“. Damit wollen wir Menschen mit Beeinträchtigungen darin unterstützen, nicht nur für sich, sondern auch für andere „die Welt ein klein wenig besser zu machen“.

Gerade vor dem Hintergrund aktueller gesellschaftlicher und politischer Herausforderungen ist es sehr wichtig, die Teilhabe und Selbstvertretung von uns Menschen mit Beeinträchtigungen und unsere Interessen weiter zu stärken.

Wer den Wunsch hat, sich hier einzubringen und etwas zu verändern, kann folgende Angebote nutzen:

- Beratung und Kursangebote zur Selbstwirksamkeit und Interessenvertretung
- Begleitung persönlicher „kleiner Vorhaben mit großer Wirkung“
- Veranstaltungen mit Beispielen von Menschen mit Behinderung, die sich als Selbstvertreter*innen engagieren
- Vernetzung über Social Media etc.

Mit diesen Angeboten könnt ihr als mögliche Selbstvertreter*innen „Handwerkszeug“ und erforderliche Informationen für die Durchsetzung der Interessen von uns Menschen mit Beeinträchtigungen erhalten. Wenn ihr

- aktiv zu mehr Inklusion und Barrierefreiheit in der Region Kassel beitragen möchtet
- Ideen habt oder entwickeln möchtet
- vorhabt, eine Initiative zu gründen, um etwas zu bewegen

...

dann seid ihr genau richtig bei diesem neuen Projekt des fab.

Es handelt sich um ein dreijähriges Projekt, das dank der Förderung durch Aktion Mensch jetzt bei uns starten kann. Die Projektkoordinatorin ist Mandy Müller, die bereits einige Jahre bei uns ehrenamtlich aktiv ist. Sie ist zu erreichen unter:

Mandy.mueller@fab-kassel.de

Telefonisch: erstmal über die Zentrale 0561/72885-0 (Durchwahlnummer war bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt).

Da ich ab Oktober neben meiner Tätigkeit in der Informations- und Kontaktstelle mit einigen Wochenstunden für die Leitung des Projekts zuständig bin, stehe ich ebenfalls als Ansprechpartnerin zur Verfügung:

birgit.schopmans@fab-kassel.de

Telefon: 0561 72885-160

In der nächsten Ausgabe dieses Newsletters erfahrt ihr mehr über das Projekt, und Mandy Müller wird sich dabei als Projektkoordinatorin näher vorstellen.

Birgit Schopmans

Spannender Besuch beim „Kämpferherzentreffen 2025“ in der Kasseler Stadthalle



Foto: fab & friends auf dem Kämpferherzen-Treffen. Beschreibung: 15 Personen mit und ohne Behinderung aus dem fab-Umfeld stehen vor einer Fotowand, auf der zu lesen ist: „Wir sind Kämpferherzen. Gemeinsam stark und nie mehr alleine“.

Rund 2400 Besucherinnen und Besucher haben an diesem Sommertag Kunst, Kultur, Politik erleben und sich über viele Facetten des Lebens mit Behinderung und chronischer Erkrankung informieren können. Mit ca. 80 Infoständen präsentierten sich Selbsthilfeorganisationen, Hilfsmittelhersteller, Pharmafirmen und weitere Anbieter, es gab Lesungen selbst behinderter Autor*innen, die ihre Behinderung/chronische Erkrankung literarisch zum Thema gemacht haben, und Fachvorträge bis hin zu Berichten selbst betroffener Podcaster bzw. Social-Media-Aktivist*innen.

Besonders seien hier der bekannte Inklusionsaktivist Raúl Krauthausen und die Co-Autorin Adina Hermann erwähnt, die aus ihrem Kinderbuch „Als Ela das All eroberte“ lasen und zwischendurch lebendig über dessen Entstehungsgeschichte berichteten. Oder auch der Speaker und Podcaster Moritz Brückner, der selbst Tetraplegiker ist und über Resilienz sprach.

Abends gab es ein Kulturprogramm u.a. mit der inklusiven Band „Luftsprung“, Rollstuhltanz, Berichten eines Angehörigen und von einem sehbehinderten Berater, der seine Empowermenterfahrungen als Mut machende Beispiele weitergab. Den pointierten Abschluss bildete eine Darbietung im Poetry Slam, welche den Begriff „Kämpferherzen“ u.a. anhand der Anfangsbuchstaben des Teilwortes „Kämpfer“ in seinen inhaltlichen Aspekten beleuchtete.

Zwischendurch war genug Zeit zum Netzwerken und Verweilen im Außengelände der Stadthalle bei strahlendem Sonnenschein mit Snacks und Getränken. „Insgesamt ein spannender und informativer Tag mit viel Austausch, Information und Unterhaltung“, so Denise Schäfer, fab-Mitglied und ehrenamtlich aktiv beim Verein. „Ich habe mich gefreut, manche wiederzutreffen, die schon im letzten Jahr dabei waren.“

Inklusives Sportfest für alle – fab war mit inklusivem Dartangebot und Mitmachaktionen im Dunkeln dabei

Wie schon in den letzten Jahren, war der fab auch diesmal wieder mit einem Stand auf dem inklusiven Sportfest im Auestadion am 02.09.25 vertreten – diesmal auch mit einem Angebot zum Ausprobieren des barrierefreien Dartspiels aus dem Rollstuhl heraus. Das Fest war sehr gut besucht, etwa 3000 Menschen nutzten die Gelegenheit, verschiedene Sportangebote der über 100 beteiligten Gruppen einfach mal für sich zu testen. Bis auf Wind und ein paar Regentropfen hat auch das Wetter mitgespielt und zur guten Stimmung beigetragen.



Foto: Birgit Schopmans und Denise Schäfer boten am fab-Stand Aktionen zum Ausprobieren wie Hör-Memory, Tasten und Blindenschrift an.



Foto: Simone Pechteref und Manuela Galster vom fab-Ehrenamtsteam vor der Dartscheibe.

Radeln und leben gemeinsam

Kasseler bringen Menschen mit Sehbehinderung aufs Rad

Kassel – Gemeinsam Radfahren macht mehr Freude. Das ist das Motto von Andreas Loose aus Kassel. Was zunächst einmal unspektakulär klingt, bekommt eine besondere Bedeutung, wenn man weiß, dass der 56-Jährige seit einem Autounfall im Jahr 1997 blind ist. Vor rund einem Jahr wandte er sich an unsere Redaktion, weil er auf der Suche nach Menschen war, die als Tandem-Piloten mit radeln. Der Artikel und Aushänge in Kneipen zeigten Wirkung. Auch Marcus Göbel vom Kulturzentrum Schlachthof sowie Andreas Kropf und Kai Bißbort wurden darauf aufmerksam.

Andreas Kropf leitet ehrenamtlich die zum Schlachthof gehörende Fahrradwerkstatt im Tschilla. Kai Bißbort arbeitet bei Bathildisheim, einem diakonischen Unternehmen mit Sitz in Bad Arolsen, das Menschen mit Behinderung fördert und begleitet. Beide sind seither mit Andreas Loose auf dem Tandem unterwegs. Für ihn ist das ein großes Glück: „Radfahren bedeutet für mich Freiheit. Ich fühle mich dann einfach lebendig.“

Doch der Kasseler hat noch einen Traum: Er möchte auch anderen sehbehinderten Menschen den Fahrspaß auf zwei Rädern ermöglichen – mithilfe von Tandems. Das Ende Mai ausgelaufene Förderprogramm „Mobil mit dem Rad“ der „Aktion Mensch“ unterstützt solche Vorhaben und fördert die Anschaffung spezieller Fahrradtypen, die Menschen mit Behinderung mehr Mobilität schenken. Voraussetzung ist laut Loose ein gemeinnütziger Trägerverein. Auch hier hatte er Glück: Marcus Göbel, Andreas Kropf und Kai Bißbort griffen seine Idee auf und reichten über ihre Vereine Förderanträge ein.

Dank der Förderung konnten vier Tandems angeschafft werden – darunter ein straßentaugliches Modell sowie eines, das speziell für Geländefahrten ausgelegt ist. Interessierte können sich direkt an Andreas Loose oder an die Fahrradwerkstatt im Tschilla an der Sickingenstraße 7-9 wenden. Dort stehen auch weitere Spezialräder zur Verfügung, die beispielsweise mit Rollstuhlfahrern genutzt werden können. „Wir sind da breit aufgestellt“, sagt Marcus Göbel.

Kai Bißbort, der im Bereich Tower Fernassistenz für Bathildisheim tätig ist – ein Angebot, das beispielsweise Menschen mit einer Sehbehinderung digitale Alltagshilfen bietet – engagiert sich aus Überzeugung für die Initiative von Andreas Loose: „Unser Ziel ist es, mit dem Projekt Teilhabe zu ermöglichen.“ Das Tandemfahren bringe viele positive Effekte mit sich: Es stärke nicht nur die körperliche Fitness, sondern biete auch die Gelegenheit, andere Menschen kennenzulernen.

Zu den Zielen gehört der Aufbau eines Netzwerks von Tandem-Piloten, die Menschen mit einer Sehbehinderung begleiten. Über die Fahrradwerkstatt werden Interessierte nicht nur vermittelt, sondern auch geschult. „Kommunikation ist entscheidend“, sagt Andreas Kropf. Denn nur klare Ansagen – etwa bei Bodenwellen oder Abbiegungen – geben den Mitfahrenden Orientierung. Für ihn ist es etwas Besonderes, das Vertrauen zu spüren und anderen die Möglichkeit zu geben, sportlich aktiv zu sein. Und wenn ein Rad mal nicht rund läuft, kümmert sich sein Werkstatt-Team darum.

...„Es fühlt sich gut an, dass die Idee Wirklichkeit geworden ist“, sagt Andreas Loose. „Ich möchte andere unterstützen und ihnen Mut machen.“ Sein nächstes Ziel ist es, eine Tandem-Gruppe für Sehbehinderte ins Leben zu rufen.

Kontakt: Andreas Loose, Telefon 0 15 78/5 05 05 44, andreas.loose@web.de
Fahrradwerkstatt des Kulturzentrums Schlachthof, Tel. 01 76/77 88 37 48, tschilla@schlachthof-kassel.de

Quellenangabe: Hessische Allgemeine (Kassel-Mitte) vom 10.07.2025, Seite 11

Mit dem Rollstuhl nach Rom Urlaubsbericht von Florian Schmerer und Astrid Balk



Foto: Florian Schmerer und Astrid Balk im Kolosseum

Nachdem wir 3 Monate zuvor Tickets für die Zugfahrten von Kassel nach Rom und zurück bei der DB erstanden hatten, fuhren wir am 7.4.2025 mit der Bahn von Kassel Wilhelmshöhe los. Nach Umstiegen in München, Mailand und Verona kamen wir in Rom Hauptbahnhof an. Dort stiegen wir in ein Taxi zum Hostel ein. Wir hatten eine kleine Wohnung von 45 qm. mit einer behindertengerechten Toilette und Dusche. Die Zimmer waren in der Nähe einer Metro-Haltestelle und wurden im Voraus gebucht.

In Rom haben wir viele Ausflüge gemacht: Wir schauten uns fast das gesamte Kolosseum an, leider durfte ich als Rollstuhlfahrer NICHT in die Kellerräume. Wir besuchten den Petersdom und alle Ausstellungen dort, zusammen mit vielen anderen Besuchern. Wir bestaunten den Trevibrunnen: tolle Fontänen! Absolut beeindruckend war auch das Pantheon, sehr malerisch

und sehr alt. Ein weiterer Tripp ging ins Forum Romanum, mit vielen kleine Tempeln und Triumphbögen. Gigantisch: das Castel Sant Angelo, ein Mausoleum des Kaisers Hadrian. Weitere Highlights waren: Die Piazza Navona mit dem markanten Obelisk Die Basilica di Santa Maria Maggiore - klein, aber fein. Lieblingsstätte vom ehemaligen Papst Franziskus. Die Spanische Treppe, sehr sehenswert. Leider nicht zu nutzen für Rollstuhlfahrer. ☺

Wir fuhren meistens mit dem Bus -- soweit wie möglich. Wir schauten uns viele viele Brunnen an. Wir sahen auch sehr viele, meist einheimische Boggia-Spieler in Roms ruhigen Ecken.

Schön war auch ein Essen mit Astrids Schwester in der Altstadt, in einem urigen Lokal.

Am 17.04 traten wir dann mit dem Zug wieder die Heimfahrt an.



fab e.V. ist bei Facebook

Hier der Link:

<https://www.facebook.com/Verein.zur.Foerderung.der.Autonomie.Behinderter>

Die Verlinkung findet man auch auf unserer Internetseite. Gerne liken und teilen!

Die nächste Ausgabe von
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“
erscheint Mitte Dezember 2025!

Impressum:

Hrsg.:	Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter - fab e. V.
Redaktion:	Anita Grießer, 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)