

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Newsletter des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
Januar bis März 2026

Inhalt

Termine und Veranstaltungen

• Seminarreihe „Wie sag ich es meiner Assistenz?“ • Lesung im Dunkeln aus dem Roman „Ich will Raus“ mit Ottmar Miles-Paul und Sabine Lohner • Auftaktveranstaltung des fab -Projektes „Aktiv Teilhabe gestalten“ • Doppelkopfturnier • Informationsveranstaltung „Selbstbestimmt leben mit Epilepsie“ • Vortrag mit Diskussion: Rechter Gegenwind behindert Teilhabe

Freizeit- und Gruppenangebote

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

News & Infos

• Mandy Müller stellt sich und das fab-Projekt „Aktiv Teilhabe gestalten“ vor • HNA-Artikel zur Kasseler Ortsgruppe von „Krüppel gegen Rechts“ • Interview zur Behindertenpolitik der AfD • Umfrage zu Diskriminierung • fab e.V. erhielt 3000 EUR von der Volksbank Kassel/Göttingen • Kassel und Baunatal bewerben sich um Special Olympics • Buchtipps • YouTube-Tipps



Einige Mitglieder des fab-Teams

**Der fab e.V. wünscht schöne Weihnachten und
einen guten Rutsch ins neue Jahr!**

Termine und Veranstaltungen

Seminarreihe „Wie sag ich es meiner Assistenz?“

Achtung: Anmeldeschluss bereits 19. Dezember!

10., 24. & 31. Januar 2026 |

14:00–17:00 Uhr

Online via Zoom

Ein gutes Assistent*innen-Team ist für viele Menschen zentral für ein selbstbestimmtes Leben – aber nicht immer leicht zu finden oder zu halten. Die Seminarreihe unterstützt dabei, die eigene Assistenz souverän zu organisieren und das Team sicher zu führen.

Durchführung durch Bifos e.V. und die Genossenschaft Behinderter Arbeitgeber*innen (GBA Bund).

Weitere Infos & Anmeldung:

www.bifos.de/wie-sag-ich-es-meiner-assistenz/

Lesung im Dunkeln aus dem Roman „Ich will Raus – von der Exklusion zur Inklusion“ mit Ottmar Miles-Paul und Sabine Lohner

Mi, 14. Januar 2026

18:00 Uhr

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ottmar Miles-Paul ist seit vielen Jahren beim fab e.V. aktiv und berichtet täglich im Online-Nachrichtendienst kobinet-nachrichten über Entwicklungen in der Behindertenpolitik. Mit seinem neuen Roman „Ich will Raus – von der Exklusion zur Inklusion“, der Ende 2025 erschienen ist, blickt er ins Jahr 2034 – 25 Jahre nach Inkrafttreten der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen in Deutschland. Der Roman stellt die Frage, wie es dann um die Inklusion steht und welche Bedeutung der Satz „Ich will raus“ im Leben der Protagonistin hat.

Gemeinsam mit der blinden Leseassistentin Sabine Lohner aus Frankfurt präsentiert Ottmar Miles-Paul das Buch im Rahmen einer Lesung im Dunkeln. Die beiden erinnern damit auch an die Brailleschrift, die seit über 200 Jahren blinden Menschen den Zugang zu Schrift ermöglicht.

Im Klappentext zum Roman heißt es:

Vor 25 Jahren ist die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen in Deutschland in Kraft getreten. Die behinderte Aktivistin Helen Weber soll deshalb in der bekannten Fernsehsendung Menschenrechte konkret von den Erfolgen der Enthinderungsgruppe berichten. Ein brisanter Recherchebericht über Verquickungen von Politiker*innen mit Behinderteneinrichtungen soll zudem ausgestrahlt werden. Doch dann überschlagen sich die Ereignisse.

Wiederholt sich die Geschichte? Wie sieht die Welt 2034 für behinderte Menschen aus? Wie ist es der Enthinderungsgruppe zwischenzeitlich ergangen? Und welche Rolle spielt der Ruf ‚Ich will raus‘? Zusammen mit der fiktiven Mitautorin des Romans, Helen Weber, blickt der Autor voraus in die Zukunft, aber auch zurück in die Vergangenheit. So viel sei verraten: Die Themen der Selbstbestimmung, Inklusion und Aussonderung haben im Jahr 2034 nichts von ihrer Aktualität verloren.

**Auftaktveranstaltung des fab -Projektes
„Aktiv Teilhabe gestalten“
Fr., 23. Januar 2026
14.30 Uhr (Einlass ab 14.00 Uhr)**

Wir starten nun offiziell mit dem neuen Projekt „Aktiv Teilhabe gestalten - Selbstvertretung als Schlüssel für mehr Selbstbestimmung“ und laden euch herzlich ein, mit uns den Auftakt zu feiern. Das Projekt stärkt die Selbstvertretung von Menschen mit Beeinträchtigungen in Kassel durch Beratung, Austausch, Kurse, Veranstaltungen und Begleitung persönlicher Vorhaben. Was euch erwartet:

- **Begrüßung und Moderation durch Birgit Schopmans (Projektleitung) und Ottmar Miles-Paul (fab Mitglied und Aktivist)**
- **Grußworte von Stella Ortac (Geschäftsführung des fab e.V.) und Susanne Berg (Behindertenbeauftragte der Stadt Kassel)**
- **Vorstellung des Projekts durch Mandy Müller (Projektkoordination)**
- **Musik von Jennifer Krause (Musikerin mit Beeinträchtigung)**
- **Verschiedene Stimmen aus der Selbstvertretung**
- **Wanderausstellung „Gemeinsam Barrieren sichtbar machen“ des Bündnis Barrierefrei**
- **Ab ca. 16 Uhr: Snacks und Zeit für Austausch**

Wir freuen uns auf einen Nachmittag voller Begegnungen, Austausch, Inspiration und stärkenden Momenten!

Die Veranstaltung wird in Deutsche Gebärdensprache übersetzt.

Um Anmeldung zur Veranstaltung bis spätestens 12. Januar 2026 per Mail an mandy.mueller@fab-kassel.de wird gebeten.

Gefördert durch die Aktion Mensch

**Doppelkopfturnier
So, 01.02.2026
Ort: freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel**

Der fab e.V und die Grünen veranstalten am Sonntag, den ersten Februar, ab Mittag ein gemeinsames Doppelkopfturnier im freiRAUM.

Nähere Informationen gibt es ab Januar auf unserer Facebook-Seite und bei **Horst Griffaton, Telefon: 0561/72885-125.**

**„Selbstbestimmt leben mit Epilepsie“
Informationsveranstaltung zum
Aktionstag
Mo, 9. Februar 2026, 17:00 Uhr;
in Präsenz: ZSL Kassel, Samuel-Beckett-Anlage 6,
oder Online**

Der Europäische Tag der Epilepsie wurde 2011 eingeführt und findet jährlich am 2. Montag im Februar statt. Am 9. Februar 2026 wird wieder mit Veranstaltungen und Informationen auf die Erkrankung und das Leben mit Epilepsie hingewiesen, um Aufmerksamkeit zu schaffen und um Vorurteile und Stigmatisierung abzubauen.

Der Verein „Selbstbestimmt leben in Nordhessen – SLiN e.V.“ informiert am Aktionstag zum Thema „Selbstbestimmt leben mit Epilepsie“ und wirbt für mehr gesellschaftliche Teilhabe und mehr Sensibilisierung gegenüber nicht sichtbaren Behinderungen.

SLiN ist ergänzende, unabhängige Teilhabe-Beratungsstelle (EUTB) in Kassel. Die EUTB Kassel ist geschult durch das Projekt „Epilepsielotsen in Hessen“. Die Epilepsielotsen der Beratungsstelle helfen Menschen mit Epilepsie, sich im komplexen System aus Medizin, Alltag und Sozialleistungen zurecht zu finden.

Für einen Termin in der EUTB oder zur Teilnahme an der Informationsveranstaltung am Aktionstag 09.02.2026 (in Präsenz oder Online) bitte eine E-Mail an info@slin-ev.de oder per Telefon 0561/72885-360.

**Rechter Gegenwind behindert Teilhabe
Vortrag mit anschließender Diskussion
Mo, 9. Februar 2026, 19:00 Uhr;
Ort: freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel**

Rechte Ideologien und damit auch menschenfeindliche Einstellungen gewinnen seit Jahren immer mehr an Einfluss. Das betrifft auch behinderte Menschen. Wie sich diese rechte Behindertenfeindlichkeit konkret äußert, welches Bild von Behinderung im rechten Weltbild gezeichnet wird, welche Rollen behinderten Menschen zugeschrieben werden und was das für die Teilhabe im Alltag bedeutet, zeigt Mandy Müller vom Projekt „Aktiv Teilhabe gestalten“ vom fab e.V.

Im Anschluss möchten wir mit dem Publikum ins Gespräch kommen.

Welche Erfahrungen habt ihr im Alltag, in Institutionen oder online mit rechter Behindertenfeindlichkeit gemacht?

- **Welche Folgen spüren wir als Community?**
- **Und vor allem: Was können wir dem entgegensetzen? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es vor Ort?**

Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung des Projekts „Aktiv Teilhabe gestalten“ des fab e.V. und der Initiative „Krüppel gegen Rechts“. Der Abend soll Raum bieten für Austausch, Vernetzung und die Entwicklung gemeinsamer Strategien.

Bei Bedarf an Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache bitten wir um eine kurze **Anmeldung per Mail an mandy.mueller@fab-kassel.de spätestens bis zum 29.1.2026.**

Die Veranstaltung ist ein Schutzraum für alle Beteiligten. Menschenfeindliche Äußerungen, rechte Parolen oder Störungen des Ablaufs werden nicht geduldet. Wir machen vom Hausrecht Gebrauch und schließen entsprechende Personen aus.

Ansprechpartnerin:

Mandy Müller

Projektkoordinatorin „Aktiv Teilhabe gestalten“

0561/72885-161

Mandy.mueller@fab-kassel.de

Gefördert durch die Aktion Mensch

Regelmäßige Freizeit- und Gruppenangebote

Offenes Frühstück

(nur mit Voranmeldung)

Do. 08.01.2026, 10.30 Uhr

Do. 22.01.2026, 10.30 Uhr

Do. 05.02.2026, 10.30 Uhr

Do. 19.02.2026, 10.30 Uhr

Do. 05.03.2026, 10.30 Uhr

Do. 19.03.2026, 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

Achtung: Das Montagscafé macht 3 Wochen Winterpause!

Start in 2026 am 12. Januar.

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. 05.01.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 19.01.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 02.02.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 16.02.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 02.03.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 16.03.2026 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. 29.01.2026

Do. 26.02.2026

Do. 26.03.2026

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 Lokalitäten, 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 Lokalitäten und Anmeldungen über:

Denise Schäfer

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

fab-Wandergruppe

Ab März startet die Wandergruppe nach der Winterpause. Es geht alle vierzehn Tage auf behindertengerechten Wegen durch die Landschaft. Eine anschließende Einkehr in einer barrierefreien Lokalität gehört immer dazu.

Infos und Anmeldung bei: Achim Schomburg unter

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

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. 10.01.2026, 15.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 07.02.2026, 15.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 14.03.2026, 15.00 bis 18.00 Uhr

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

Schon seit Oktober 2022 gibt es im fab wieder einen Spielenachmittag. Wir sind jetzt eine richtig große Gruppe von 15 – 18 Leuten!

Auch im Jahr 2026 wollen wir 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 eine Doppelkopfrunde, die sich regelmäßig trifft.

Während der Spielegruppe können Snacks und Getränke für wenig Geld gekauft und zu sich genommen werden.

Neue und alte Spielinteressierte sind herzlich eingeladen!

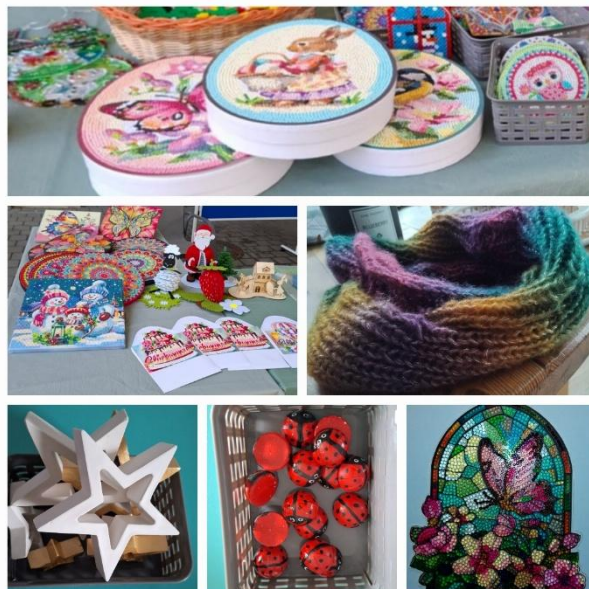
Ansprechpartnerin ist Christina Kirks.

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. 11.01.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr
Sa. 24.01.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr
So. 08.02.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr
So. 22.02.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr
Sa. 07.03.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr
So. 22.03.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

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



Ein kreatives Jahr geht zu Ende. Die Kreativgruppe war fleißig. Wir hatten einen Stand beim Dartsommerfest und der Freiraum erstrahlt derzeit weihnachtlich. Wir wünschen Euch ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2026. Im Januar starten wir mit neuem Elan und freuen uns auf neue Gesichter.

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



Ein Teil des 18-köpfigen Teams der Ehrenamtlichen des fab

**DANKE an das Ehrenamts-Team:
Ohne euch hätten wir nicht dieses
vielfältige Freizeit- und Gruppenangebot!**

News & Infos

Mandy Müller, Beraterin und Koordinatorin des fab-Projekts „Aktiv Teilhabe gestalten“, stellt sich vor



Mandy Müller

Ich bin Mandy Müller und arbeite seit dem 1. Oktober als Beraterin und Projektkoordinatorin beim fab e.V. Zusätzlich betreue ich die Facebook-Seite des Vereins – wie schon in den letzten drei Jahren – und seit Kurzem auch den neuen Instagram-Account. Fast genauso lange war ich als Aushilfe in der Zentrale tätig. Der fab ist für mich also kein Neuland, und genau deshalb freue ich mich sehr, nun in dieser neuen Rolle hier tätig zu sein.

Zu mir: Ich habe Politikwissenschaften und Geschichte an der Uni Kassel studiert und eine Weiterbildung mit dem Titel „Empowerment zur politischen Selbstvertretung“ bei bifos abgeschlossen. Seit einigen Jahren bin ich in der Selbstvertretung aktiv und in der Szene gut vernetzt. Unter anderem war ich im Mai an der Gründung der Initiative „Krüppel gegen Rechts“ beteiligt und bin seitdem Teil der Kasseler Ortsgruppe. Ich bin gesetzlich blind mit kleinem Sehrest und meist mit meinem Blindenführhund Oris unterwegs. Die Liebe zu Tieren und zur Natur ist neben meinem Engagement für Teilhabe und Inklusion ein wichtiger Teil meines Lebens. Außerdem bin ich in meiner Freizeit Aushilfsgitarristin und Sängerin in einer Band.

Ich freue mich darauf, die kommenden Monate gemeinsam mit vielen engagierten Menschen zu gestalten, neue Impulse zu setzen und Teilhabe in Kassel weiter voranzubringen. Ich bin gespannt auf die Zusammenarbeit und auf die Begegnungen, die sich im Rahmen der Angebote ergeben werden.

Ich bin zu erreichen unter:

Mandy.mueller@fab-kassel.de

Telefon: 0561/72885-161

Kurzinfo zum Projekt: Aktiv Teilhabe gestalten – Selbstvertretung als Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung

Das Projekt unterstützt Menschen mit Beeinträchtigungen dabei, ihre Selbstvertretung zu stärken und eigene Vorhaben umzusetzen. Dazu gehören individuelle Beratung, Begleitung persönlicher Vorhaben, ein Aktiv-Treff sowie verschiedene Kurse zu Themen wie

Selbstwirksamkeit, Argumentation und Öffentlichkeitsarbeit. Zudem werden Veranstaltungen organisiert, bei denen Expert*innen aus der Selbstvertretung ihre Erfahrungen teilen. Mehr Infos dazu auf unserer Website unter:

fab-kassel.de/aktiv-teilhabe-gestalten/



HNA-Artikel zur Kasseler Ortsgruppe von „Krüppel gegen Rechts“

Ein aktueller Artikel der HNA beschäftigt sich mit der Kasseler Ortsgruppe der bundesweiten Initiative „Krüppel gegen Rechts“ und ihrem Engagement gegen rechte Menschenfeindlichkeit. Im Beitrag wird die bewusste Wiederaneignung des Begriffs „Krüppel“ in der Tradition der Behindertenbewegung eingeordnet. Zu Wort kommen unter anderem Claudia Buntzel, bekannt aus der Disability-Pride-Gruppe, Ottmar Miles-Paul, Gründungsmitglied des fab e.V., sowie Mandy Müller aus dem fab-Projekt „Aktiv Teilhabe gestalten“.

Außerdem thematisiert der Artikel die behindertenpolitischen Positionen der AfD und deren mögliche Folgen für Inklusion, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe.

Den vollständigen Artikel findet ihr hier:

www.hna.de/...krueppel-gegen-rechts-warren-vor-afd...

Interview zur Behindertenpolitik der AfD

Mandy Müller hat sich in ihrer im Sommer 2024 eingereichten Bachelorarbeit intensiv mit den behindertenpolitischen Positionierungen der AfD beschäftigt. Neben Empowerment-Schulungen zum Umgang mit Argumenten und Aktivitäten der AfD setzt sie sich dafür ein, dass auch innerhalb der Behindertenorganisationen verstärkt Aufklärung über die Positionen und Strategien der AfD in der Behindertenpolitik betrieben wird.

Das Interview führte Max Prigge (ISL). Es wurde bei kobinet-nachrichten veröffentlicht:

[Aufklärung über Strategie der AfD tut auch in der Behindertenpolitik not | kobinet-nachrichten](#)

Umfrage zu Diskriminierung in Deutschland

Vom 12. November 2025 bis 28. Februar 2026 führt die Antidiskriminierungsstelle des Bundes die bislang größte Umfrage zu Diskriminierung in Deutschland durch. Teilnehmen können alle Menschen ab 14 Jahren, die in Deutschland Diskriminierung erlebt haben.

Die Teilnahme ist anonym, barrierearm sowie in verschiedenen Formaten und Sprachen möglich. In Zeiten, in denen gleiche Rechte für alle zunehmend infrage gestellt werden, ist eine große Beteiligung besonders wichtig!

Alle wichtigen Informationen und der Online-Fragebogen:

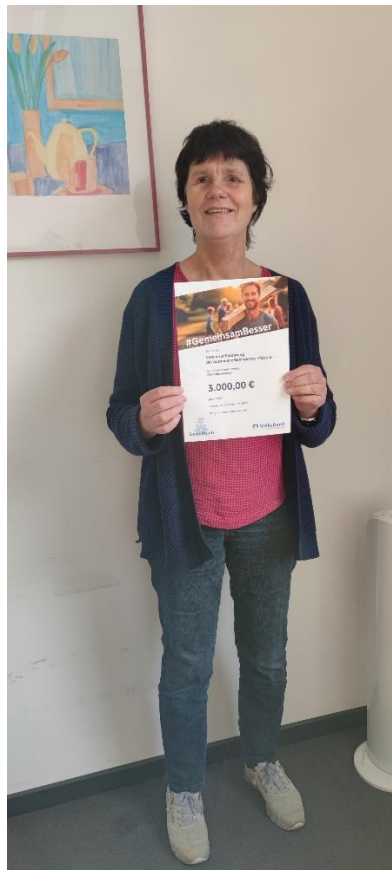
diskriminierung-umfrage.de

**fab e.V. erhielt 3000 EUR von der Volksbank Kassel/Göttingen
im Rahmen des Wettbewerbs #GemeinsamBesser
Taktils Bodenleitsystem zum Eingangsbereich
des Treffpunkts FreiRAUM wird realisiert**

Bei einer großen Galaveranstaltung am 5. November wurden in den Räumlichkeiten der Volksbank Kassel/Göttingen an 86 gemeinnützige Organisationen Preise im Rahmen des Wettbewerbs #GemeinsamBesser übergeben. Der fab war dabei und konnte sich über 3000€ freuen.

„Ein toller Abend“, so Birgit Schopmans, die für den fab e.V. die Urkunde entgegengenommen hat. „Mit dem Preisgeld können wir endlich den Eingangsbereich des barrierefreien Treffpunkt Freiraum für blinde und sehbehinderte Menschen besser auffindbar machen. Es soll ein taktils und gut sichtbares Bodenleitsystem angebracht werden.“

Damit können wir dieser Personengruppe im Sinne von mehr Barrierefreiheit einen besseren Zugang ermöglichen, da die Auffindbarkeit durch unterschiedliche Eingangstüren an der Hausfront nicht eindeutig erkennbar war und es bereits einige Beschwerden diesbezüglich gab. Ein herzlicher Dank gilt der Volksbank Kassel/Göttingen, die eine solche Maßnahme nun durch das großzügige Preisgeld möglich gemacht hat!



Birgit Schopmans mit der Preisurkunde der Volksbank Kassel/Göttingen

Kassel und Baunatal bewerben sich um Special Olympics Hessen

Die Städte Kassel und Baunatal haben ihre offizielle gemeinsame Bewerbung um die Ausrichtung der Special Olympics Landesspiele Hessen im Sommer 2029 eingereicht. Damit gehen sie „einen wichtigen Schritt für Inklusion, Teilhabe und sportliche Exzellenz“, heißt es

dazu in der Pressemitteilung der Stadt Kassel.

Bei den Landesspielen Special Olympics Hessen haben Menschen mit kognitiver und mehrfacher Beeinträchtigung die Möglichkeit der Teilhabe, um sich im fairen Sportkampf miteinander zu messen.

Mehr dazu auf der Website der Stadt Kassel:

www.kassel.de/pressemitteilungen/dezember/bewerbungspecial-olympics.php

Buchtipp

Udo Sierck:

Frech und frei. 50 Jahre Kämpfe der Behindertenbewegung

»Behindertsein ist schön!«, »Lieber lebendig als normal!« oder »Nichts über uns – ohne uns!« – diese Ausrufe sind kennzeichnend für ein starkes Selbstbewusstsein behinderter Menschen. Doch der Aufbruch vom dankbaren Objekt der Fürsorge zum Ziel der Autonomie und Selbstbestimmung erforderte Kämpfe, die in Vergessenheit zu geraten drohen.

„Frech und frei“ erzählt vom Widerstand einer sich entwickelnden Selbstbestimmt-Leben-Bewegung seit der Mitte der 1970er-Jahre. Es berichtet von der permanenten Auseinandersetzung mit gängigen Normen, Werten und Körperidealen, die noch oft die Prägungen der nationalsozialistischen Vergangenheit aufwiesen. Es erinnert an Demonstrationen gegen behindertenfeindliche Gerichtsurteile und an Bühnen- und Rathausbesetzungen. Es dokumentiert Proteste für die barrierefreie Nutzung von Bus und Bahn und zeichnet die Gegenwehr gegen neue »Euthanasie«-Forderungen und die Selektion durch humangenetische Techniken nach. Es skizziert den steinigen Weg, bis die Behindertenrechte Eingang in das Grundgesetz fanden, und warnt vor einem drohenden Rollback durch das Erstarken rechtsradikaler Denkweisen.

Das mit Plakaten, Flugblättern und Zeitungsartikeln bebilderte Buch unterstreicht die Erkenntnis: Ohne die bewusste Verletzung von Regeln und Gesetzen wären die Erfolge der emanzipatorischen Behindertenbewegung undenkbar gewesen.

Udo Sierck: Frech und frei

Assoziation A Verlag, Oktober 2025

152 Seiten, broschiert

ISBN 978-3-86241-514-4

18,00 €

Buchtipp

Alexander Källner, Lovis Wiefelspütz:

Die Reise unseres Lebens

Von Freundschaft, Inklusion und Abenteuerlust

Als der schwerbehinderte Alex seinem besten Freund Lovis vorschlägt, nach dem Studium gemeinsam ein Jahr lang auf Weltreise zu gehen, ist auch der bald Feuer und Flamme von der Idee. Bald sind zwei Rucksäcke gepackt und die ersten Flugtickets gekauft, den Rest planen sie unterwegs.

Während Lovis unterwegs Alex' körperliche Pflege übernimmt und ihm bei Barrieren hilft, profitiert er mit seinem ADHS von Alex' kühlem Kopf und seinem Organisationstalent. Unterwegs erleben sie gemeinsam Heimweh und Gastfreundschaft, reisen wochenlang in einem acht Quadratmeter großen Van durch Neuseeland, feiern Partys in Malaysia, pflegen einander durch Krankheiten, sind tagelang abgeschottet im Amazonasgebiet in Ecuador, tauchen in Kolumbien, wobei Lovis eine Panikattacke erlebt, und geraten immer wieder aneinander. Trotz ihrer Differenzen, da sind sie sich einig, sind sie bald ein eingespieltes Team.

Alex und Lovis gehen miteinander durch dick und dünn und zeigen wie wichtig in einer Freundschaft offene Kommunikation und Augenhöhe sind. Ein emotionaler Weltreisebericht zweier guter Freunde, die Barrieren trotzen und unterwegs viel über sich selbst und einander lernen.

Alexander Källner, Lovis Wiefelspütz: Die Reise unseres Lebens

Malik Verlag, Oktober 2025

Taschenbuch oder eBook, 240 Seiten

ISBN 978-3-89029-607-4

18,00 €

Ottmar Miles-Pauls Hörstück „Paul hört nicht auf“ ist auf YouTube

Ottmar Miles-Paul – Aktivist, Autor, Netzwerker und Gründungsmitglied des fab e.V. – erzählt im Hörstück „Paul hört nicht auf“ von politischen Kämpfen, Begegnungen und humorvollen Missverständnissen.

Das Hörstück ist Teil des Projekts „Unseen Lives“ von Kulturregen Berlin und jetzt auf YouTube zu finden. „Unseen Lives“ bringt Stimmen von Menschen mit unsichtbaren Behinderungen in die Öffentlichkeit und schafft Raum für neue Perspektiven in Kunst und Kultur.

Hier der Link: www.youtube.com/watch?v=eeQm1YL2DKw

Videobericht über die Fachtagung „Barrieren sichtbar machen“ auf YouTube

Im Mai war der fab e.V. beteiligt an der Fachtagung „Barrieren sichtbar machen“ des Bündnis Barrierefrei im Rahmen des Europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Jetzt wurde ein kurzer Video-Bericht über den Fachtag auf YouTube veröffentlicht.

Hier der Link: www.youtube.com/watch?v=EG5gs6RDTw



Neu: Fab e.V. jetzt auch auf Instagram

Ab sofort ist der fab e.V. auch auf Instagram vertreten. Dort teilen wir aktuelles aus unserer Arbeit, interessante Hinweise und Veranstaltungen.
Unser Profil: [@fab_ev.ks](#)



fab e.V. bei Facebook

Hier der Link: 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 im März 2026!

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)