

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Newsletter des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
April bis Juni 2026

Inhalt

Termine und Veranstaltungen

- Aktivtreff Teilhabe – ein neues Vernetzungsangebot in Kassel. Erstes Treffen • Inklusion – Gleiches Recht für Alle. Infostände und Mitmachaktionen des Kasseler Bündnis Barrierefrei • Workshop: Einmischen, mitmischen und etwas verändern – Erfolgreich und mit Spaß • Nachwuchs in der Selbstvertretung – jung, behindert, engagiert

Freizeit- und Gruppenangebote

- „Kasseler Grüne Soße zum Gründonnerstag“ • Offenes Frühstück • Montagscafé • Dartgruppe: freiWURF Darts • fab-Stammtisch • fab-Wandergruppe • Tischball • Spielenachmittag • Kreativ-Treff

News & Infos

- Rückblick: Start des fab-Projekts „Teilhabe aktiv gestalten“ mit seiner Auftaktveranstaltung und zwei weiteren Veranstaltungen • „Ich war weg“: Kasseler (38) erzählt von Leben mit „Krankheit der tausend Gesichter“ • Filmtipp: Als wäre es leicht • Zwei gut erhaltene Schreibtische abzugeben

Der fab e.V. wünscht schöne Ostern!



Termine und Veranstaltungen

Aktivtreff Teilhabe – ein neues Vernetzungsangebot in Kassel

Erstes Treffen

31.03.26 um 17 Uhr

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

Im Rahmen des Projekts „Aktiv Teilhabe gestalten“ findet künftig regelmäßig der Aktivtreff Teilhabe statt. Das Format richtet sich an Menschen mit Beeinträchtigungen, die sich einbringen, engagieren und miteinander ins Gespräch kommen möchten. Der Aktivtreff bietet Raum für Selbstvertretung, gegenseitige Unterstützung und den Austausch von Erfahrungen.

Beim ersten Aktivtreff steht ein konkretes Thema im Mittelpunkt:

Was muss sich ändern?

Welche Barrieren, Situationen oder Strukturen erleben wir als belastend oder ungerecht? Wo hakt Teilhabe im Alltag? Der Aktivtreff bietet Raum, diese Erfahrungen zu teilen, Probleme zu benennen und gemeinsam weiterzudenken.

Eine Anmeldung ist erwünscht und erleichtert die Planung, spontanes Kommen ist jedoch ebenfalls möglich.

Anmeldungen bitte per E-Mail an mandy.mueller@fab-kassel.de.

Aktivtreff-Teilhabe. Vernetzen - austauschen - einmischen. Raum für Selbstvertretung & Engagement.

Gefördert von der Aktion Mensch.

Inklusion – Gleiches Recht für Alle

Infostände und Mitmachaktionen des Kasseler Bündnis Barrierefrei – fab e.V. ist dabei!

8. Mai 2026, 11 – 16 Uhr

Ort: Parkplatz und 1. Obergeschoss Markthalle Kassel

Adresse: Graben 10, 34117 Kassel

Zukunft ohne Hindernisse! Mitmachen – mitreden – mitgestalten: Im Rahmen des Europäischen Protesttags für die Gleichstellung behinderter Menschen veranstaltet das Bündnis Barrierefrei einen Info- und Mitmachtag mit vielfältigen Angeboten:

- digitale Teilhabe erleben
- “smart age mobil” der Stadt Kassel besichtigen
- Wohn- und Technikberater:innen treffen
- Sozialberatung und Informationen für Betroffene und Angehörige erhalten
- Alltagsunterstützende Technik erfahren
- Das Projekt „Inklusionsbeauftragte im Landkreis Kassel“ kennenlernen
- Rollstuhl-Parcours – Barrieren erkennen
- Ausstellung “Gemeinsam Barrieren sichtbar machen” besuchen
- Selbstvertretung behinderter Menschen und das neue fab-Projekt „Aktiv Teilhabe gestalten“ kennenlernen
- Erfahrungen im Dunkeln und mit Seheinschränkungen sammeln
- etc.

Kommt vorbei!

Einmischen, mitmischen und etwas verändern – Erfolgreich und mit Spaß

Wie kann ich mich für mehr Barrierefreiheit und Teilhabe engagieren?

Workshop für Menschen mit Behinderungen

Sa, 20. Juni.2026 von 10 – 16:30 Uhr (Mit einer Stunde Mittagspause)

Ort: Fab e.V., freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, 34119 Kassel

In diesem Workshop erfährst du:

- wie du dich in unserer Region für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einsetzen kannst.
- Welche Möglichkeiten es in unserer Region bereits gibt, dich einzubringen.
- Wie du eigene Themen voranbringen oder dein persönliches kleines Projekt anschieben kannst.

Dabei kannst du deine eigene Behinderung als Stärke nutzen.

Du kannst von dir und deinen Interessen und Wünschen erzählen. Gemeinsam überlegen wir, wie du den ersten Schritt gehst. Wir vermitteln dir außerdem in praktischen Übungen nützliches Handwerkszeug, um dich in deinem Engagement voranzubringen.

Wir sprechen außerdem über:

- Wie geht politisches Engagement?
- Wie kann ich in Kultur, Sport und Freizeit Barrierefreiheit und Teilhabe fördern?

Wir sind aber auch auf deine eigenen Themen gespannt.

Referentin:

Barbara Vieweg (Peer-Counclering ISL und Geschäftsführung Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter e.V.) hat viele Jahre Erfahrung im gesellschaftlichen Engagement.

Der Workshop wird veranstaltet vom fab e.V. im Rahmen des Projekts „Aktiv Teilhabe gestalten“ und durch die Aktion Mensch gefördert.

Die Teilnahme am Workshop inkl. Mittagessen ist kostenlos.

Max. Teilnehmerzahl: 14

Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss: 8. Juni 2026

Anmeldung bei:

Mandy Müller

Tel: 0561/72885-161

Mail: mandy.mueller@fab-kassel.de

Ein Bedarf an Übersetzung in deutsche Gebärdensprache ist bei der Anmeldung mit anzugeben!

Nachwuchs in der Selbstvertretung – jung, behindert, engagiert

24. Juni 2026 18 Uhr

Fab e.V., freiRAUM, Samuel-Beckett-Anlage 6, 34119 Kassel

Selbstvertretung lebt von Menschen, die ihre eigenen Anliegen sichtbar machen, sich einmischen und Veränderungen anstoßen. Doch wie sieht das eigentlich bei jungen behinderten Menschen aus? Wer engagiert sich und warum? Dazu sprechen wir an diesem Abend mit jungen Engagierten. Auch soll es darum gehen, welche Themen für junge behinderte Menschen im Vordergrund stehen. Gemeinsam mit euch wollen wir auch herausfinden, was es

braucht, damit mehr junge Menschen ihren Platz in der Behindertenbewegung finden. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen Erfahrungen, Perspektiven und Austausch.

Weitere Informationen über Referent*innen und Ablauf folgen.

Bei Bedarf an Übersetzung der Veranstaltung in deutsche Gebärdensprache bitten wir um eine Anmeldung bis zum 14. Juni 2026.

Gefördert von der Aktion Mensch.

Freizeit- und Gruppenangebote

„Kasseler Grüne Soße zum Gründonnerstag“

Do., 02.04.2026, 12 – 16 Uhr

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

Im freiRAUM gibt es Gründonnerstag wieder hausgemachte „Grüne Soße“ mit Pellkartoffeln. Lecker, gesund, günstig und die richtige Einstimmung auf Ostern!

Anmeldung bis zum 30.03. in der Zentrale, Tel.: 0561 72885-0, oder per E-Mail an: zentrale@fab-kassel.de

Offenes Frühstück

(nur mit Voranmeldung)

Do. 09.04.2026, 10.30 Uhr

Do. 23.04.2026, 10.30 Uhr

Do. 07.05.2026, 10.30 Uhr

Do. 21.05.2026, 10.30 Uhr

Do. 11.06.2026, 10.30 Uhr

Do. 25.06.2026, 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

Am Ostermontag, 06.04. und Pfingstmontag, 25.05. findet kein Montagscafé statt.

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. 20.04.2026 ab 17.30 Uhr
Mo. 04.05.2026 ab 17.30 Uhr
Mo. 18.05.2026 ab 17.30 Uhr
Mo. 01.06.2026 ab 17.30 Uhr
Mo. 15.06.2026 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

Fällt aus: Do. 30.04.2026
Do. 28.05.2026
Do. 25.06.2026

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 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

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. 11.04.2026, 15.00 bis 18.00 Uhr

Sa. 16.05.2026, 15.00 bis 18.00 Uhr

Sa. 06.06.2026, 15.00 bis 18.00 Uhr

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

Der Frühling ist da, und wir wollen mit neuem Schwung 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. 12.04.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

Sa. 26.04.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

So. 09.05.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

So. 31.05.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

Sa. 14.06.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

So. 21.06.2026 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, Kerzengießen oder Dekofiguren aus Gips: für jeden ist was dabei.

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

Rückblick: Start des fab-Projekts „Teilhabe aktiv gestalten“ mit seiner Auftaktveranstaltung und zwei weiteren Veranstaltungen

Lesung im Dunkeln 14.01.26

Rund 50 Menschen waren am 14. Januar bei unserer Lesung im Dunkeln dabei. Es war ein intensiver, besonderer Abend der uns allen nicht nur eine spannende Sinneserfahrung sondern auch Eindrücke aus einem spannenden und tiefgehenden Roman beschert hat. Gelesen wurde aus dem neuen Roman „Ich will raus – von der Exklusion zur Inklusion“ von Ottmar Miles-Paul.

Vorgelesen wurden die Romanauszüge von der blinden Leseassistentin Sabine Lohner, die auf ihrer Braille-Zeile las und so die Dunkelerfahrung für uns alle ermöglichte.

Im dunklen Raum stand das Zuhören im Mittelpunkt.

Worte, Stimmen und Inhalte wirkten dadurch besonders stark. Bei der anschließenden geselligen Runde bei Getränken und Snacks entstand ein toller Austausch über die Erfahrung und den Inhalt des Romans.

Danke an alle, die da waren, zugehört, mitgedacht und mitdiskutiert haben.

Und danke an Ottmar Miles-Paul und Sabine Lohner für diesen eindrucksvollen Abend.



Bild links: Ottmar Miles-Paul und Sabine Lohner. Rechts: Die Hände von Sabine Lohner liegen auf einer elektronischen Braillezeile.

Auftaktveranstaltung des Projekts „Aktiv Teilhabe gestalten“ 23.01.26

Wir blicken zurück auf die Auftaktveranstaltung des fab-Projekts „Aktiv Teilhabe gestalten“, die viel Mut gemacht hat.

Der Nachmittag hat gezeigt, wie viel Power in der Kasseler Selbstvertretungszene steckt: Einzelne Personen und Initiativen haben Einblicke in ihr politisches Engagement gegeben und deutlich gemacht, was möglich ist, wenn behinderte Menschen ihre Themen selbst setzen und vertreten.

Ein großes Dankeschön an alle, die teilgenommen und zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben – an die Redner*innen, die Stimmen aus der Selbstvertretung, alle Mitwirkenden im Hintergrund sowie an die Musikerin Jennifer Krause für die musikalische Begleitung.



Gruppenfoto der Stimmen aus der Selbstvertretung:

Von Links nach Rechts:

Vordere Reihe: Ariane Kipp, Carola Hiedl, Andreas Jürgens

Mittlere Reihe: Kilian Pauthner, Stella Ortac, Birgit Schopmans, Mandy Müller

Hinterere Reihe: Per Busch, Kevin Hoffmann, Timo Kupke, Jennifer Krause, Susanne Berg, Petra Willich, Ottmar Miles-Paul

Die kobinet-Nachrichten haben einen ausführlichen Artikel über die Auftaktveranstaltung veröffentlicht.

Wer mehr über die Veranstaltung erfahren möchte, kann hier nachlesen:

kobinet-nachrichten.org/.../projekt-aktiv-teilhabe-gestalten-foerdert-engagement-von-selbstvertreterinnen-in-kassel/

„Rechter Gegenwind behindert Teilhabe“ 09.02.26

„Bericht des Praktikanten des fab Carol-David über die Veranstaltung über die Behindertenpolitik von rechts:

Am 09.02.26 war ich im freiRAUM bei der Veranstaltung „Rechter Gegenwind behindert Teilhabe“ und wer pünktlich um 19 Uhr kam, war schon fast zu spät, denn der Raum war voll. Ungefähr 60 Personen kamen, um der Referentin Mandy Müller zuzuhören, die auf Grundlage

ihrer Bachelor-Arbeit dargestellt hat, was behinderte Menschen unter einer AfD-Regierung zu erwarten hätten.

Das Ergebnis, das auf der theoretischen Grundlage von Gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit aufbaut, ist eindeutig: Die AfD ist eine Gefahr für die Teilhabe Behinderter. Inklusion sei, laut AfD, eine zu teure Angelegenheit und würde Menschen ohne Behinderung in ihrer Leistung hemmen. Die AfD-Politik würde für behinderte Menschen mehr Ausgrenzung durch Förderschulen, Werkstätten und einem verstärkten Rückzug ins Private bedeuten. Hauptsache raus aus unserer vermeintlich „gesunden“ Gesellschaft.

So einschüchternd das vor aktuellen Wahlprognosen erscheint, hat die anschließende Diskussion doch Hoffnung gemacht. Es ist noch nicht zu spät! Unsere Möglichkeiten sind da: Protest, politische Bildung und Wählen! Gemeinsam mit anderen behinderten Menschen und gemeinsam mit ebenfalls bedrohten Gruppen: Frauen*, LGBTQIA+, PoC, religiöse Gemeinschaften, Gewerkschaften und generell allen, die die AfD nicht mag.

[Link zum Facebook-Post des fab Kassel](#)

[Link zur bundesweiten Initiative Krüppel gegen Rechts](#)

Quelle: kobinet-nachrichten 16.02.26,
kobinet-nachrichten.org/...veranstaltungsbericht-rechter-gegenwind....



Bild-Collage. Links: Mandy Müller, Referentin. Mitte: Dr. Gisela Hermes, Moderation. Rechts: Claudia Buntzel, Krüppel gegen Rechts

„Ich war weg“:

Kasseler (38) erzählt von Leben mit „Krankheit der tausend Gesichter“

Mit 18 Jahren war die Epilepsie plötzlich Teil von Patrick Dittmars Leben. Heute hilft er anderen Menschen bei Fragen rund um die Krankheit. – Zum Europäischen Tag der Epilepsie am 09.02. berichtete die HNA über den fab-Mitarbeiter, der in der Beratung tätig ist.

Hier geht es zum Artikel:

hna.de/kassel/patrick-dittmar-aus-kassel-beraet-betroffene...

Filmtipp: Als wäre es leicht

"Als wäre es leicht" ist der Titel eines Films, der ab dem 2. April 2026 mit Untertiteln für gehörlose Menschen und mit Audiodeskription, die über die App Greta abgespielt werden kann, bundesweit in verschiedensten Kinos zu sehen ist. In dieser Spielfilmproduktion ist die Verteilung der Hauptrollen so, wie diese immer sein sollte denn: die ProtagonistInnen spielen keine Behinderung, sondern haben diese. Im Mittelpunkt des Films steht die Beziehung von Florian, gespielt von David Knors, einem blinden Radiomacher beim FC St. Pauli-Fanradio, der auf Kati, dargestellt von Cindy Klink, eine gehörlose Fotografin, trifft.
Mehr unter: kobinet-nachrichten.org/.../filmtipp-als-waere-es-leicht/

Die Premieren-Termine finden Interessierte unter:
www.als-waere-es-leicht.de

Zwei gut erhaltene Schreibtische abzugeben

Maße: 160cm lang, 80cm tief, höhe ca. 70cm (verstellbar).
Stabiles Metallgestell mit gut gepflegter Holzplatte.
Preis: 10€ pro Tisch. Nur Abholung.
Bei Interesse bei Deniz Kürtoglu fab e.V. melden.
Mail: deniz.kuertoglu@fab-kassel.de oder
Telefon: 015779270611



fab e.V. auf Instagram

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 Juni 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)