



Aktiv Teilhabe gestalten

Selbst-Vertretung für mehr Selbst-Bestimmung



**Projekt-Angebote
in
Leichter Sprache**

Darum geht es:

In der Politik und in der Gesellschaft gibt es große Probleme.

Gerade in Krisen-Zeiten brauchen wir starke Stimmen.

Wir brauchen Menschen, die sich einmischen.

Und für ein gerechtes Miteinander kämpfen.

Wir helfen dir:

Wenn du dich für Rechte von Menschen
mit Beeinträchtigungen einsetzen möchtest.

Hier in unserer Region.



Gemeinsam können wir etwas verändern.

Für mehr Teilhabe, Selbst-Bestimmung und Solidarität in Kassel
und Umgebung.

Solidarität bedeutet: Wir setzen uns gemeinsam für Andere ein.

Bei uns bekommst du das Wissen und die Kontakte dafür.

Wir zeigen dir, wie du deine Ideen zu Inklusion und Teilhabe
umsetzen kannst.

Deine Möglichkeiten bei uns:

Du bekommst bei uns **Beratung und Kurse**.

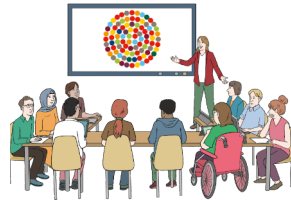
Dabei lernst du:

So arbeitest du erfolgreich in Gruppen der Selbst-Vertretung mit.

So kannst du die Arbeit gut planen.

So kannst du deine Meinung sagen und Forderungen erklären.

So findest du gute Netzwerke.



Begleitung bei persönlichen Zielen

Wir begleiten dich von der ersten Idee bis zum letzten Schritt.

Wir sind dabei,

bis du dein persönliches Ziel erreicht hast.



Veranstaltungen

Bei unseren Veranstaltungen werden gute Beispiele für Teilhabe, Selbst-Bestimmung und Selbst-Vertretung vorgestellt.

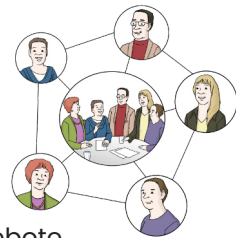
In Geschichten, Gesprächs-Runden oder Filmen geht es um Selbst-Vertretung.

Und wie man eigene Interessen gut vertreten kann.

Netzwerken

Mit unserer Hilfe bleibst du in Kontakt mit anderen Menschen, die sich für Teilhabe, Selbst-Bestimmung und Selbst-Vertretung einsetzen.

Dafür gibt es regelmäßige Treffen und Angebote im Internet.



Beratung

Du willst etwas verändern.
Du bist genervt von Barrieren, zu wenig Teilhabe
und Ungerechtigkeit.
Aber du weißt nicht, wo du anfangen sollst
und was du machen kannst?
Wir beraten dich.
Wir schauen zusammen, was dir wichtig ist.
Und wie du etwas erreichen kannst.



Die Beratung macht eine Person mit Behinderung.
Diese Person hat selbst viel erlebt.
Diese Erfahrungen bringt sie in die Beratung ein.
Sie kann dich verstehen und dir helfen.

Zusammen überlegen wir:
Das ist am Anfang wichtig.
Das können gute erste Schritte für dich sein.
Wir suchen Kontakte.
Wir planen gemeinsam deine weitere Arbeit.



Kurse

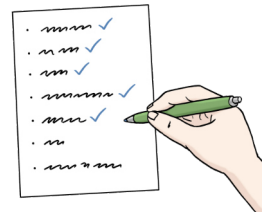
In unseren Kursen lernst du:
So geht Selbst-Vertretung.
So kannst du in einer Selbst-Vertretung
gut mit-arbeiten.

In den Kursen lernst du von Experten
und Expertinnen in eigener Sache.



Sie wissen viel über die Arbeit von Selbst-Vertretungen:
Weil sie diese Arbeit selbst schon lange machen.

Du lernst, wie Selbst-Vertretungen
gut arbeiten können.
Was sie für gute Arbeit brauchen.
Wie man Themen voran-bringt.
Wie man erfolgreich Forderungen stellt.
Wie man für wichtige Rechte und Ziele kämpft.



Das bekommst du in unseren Kursen:

- **Praktische Übungen**

Damit du weißt, was du erreichen kannst und dich stärker fühlst.

- **Rollen-Spiele**

Man spielt verschiedene Rollen.

Das hilft beim Verstehen von anderen Menschen.

Und man weiß dann besser, was man erklären muss.

Und wie man etwas erklären muss.

Bei Rollen-Spielen trainierst du auch deine Stimme und deine Sprache.

Du lernst, wie du eine Sache gut vertreten kannst.

- **Streit-Gespräche**

Dabei übst du, wie du dich mit Worten wehren kannst.

Wenn du eine andere Meinung hast.

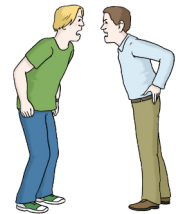
Und wie du deine Meinung gut erklären kannst.

- **Austausch und Gespräche**

Die Kurse helfen dir.

Sie bringen dich auf neue Ideen:

Wenn du dich für Barriere-Freiheit, Teilhabe und Gerechtigkeit einsetzen möchtest.



Begleitung bei persönlichen Zielen

Wir helfen dir:

Wenn du eine eigene Idee hast.

Zum Beispiel:

- Eine Museums-Führung in Leichter Sprache
- Mit-Arbeit in einem Behinderten-Beirat
- Verständliche Ansagen in einem Bus



Wir planen gemeinsam, was dafür gemacht werden muss.

Wir helfen dir mit:

- Tipps und Ratschlägen
- Kontakten
- Eigenen Erfahrungen und Wissen

Veranstaltungen

In unseren Veranstaltungen erlebst du, wie Selbst-Vertretung von Menschen mit Beeinträchtigung sein kann.

Du lernst verschiedene Menschen kennen.

Sie erzählen von ihrer Arbeit in Selbst-Vertretungen.

Sie sind bei Gesprächs-Runden dabei.

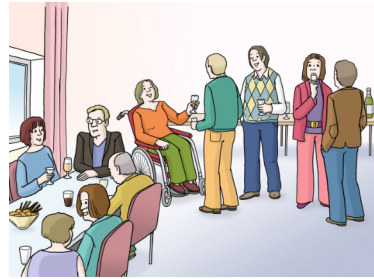
Du siehst sie in Filmen über Selbst-Vertretungs-Arbeit.

Sie erklären, wie sie arbeiten.

Und wie sie etwas verändern.



Das macht Mut.
Und Lust zum Mit-Machen.



Netzwerken

Austausch und gegenseitige Hilfe sind wichtig.
Dann macht man weiter und ist gern dabei.

Über die sozialen Netzwerke kannst du dich mit anderen vernetzen.
Du kannst mit ihnen über die Arbeit in Selbst-Vertretungen sprechen.
Zusammen könnt ihr auf neue Ideen kommen.

Es gibt auch regelmäßige Treffen.
Dann sieht man sich persönlich.
Und man kann gut gemeinsame Aktionen planen.

Durch Vernetzung bleibst du im Austausch mit anderen.
Das Netzwerk verbindet euch und hilft.
So stärkt ihr euch gegenseitig.



Deine Ansprech-Partnerinnen



Projekt-Planung und Beratung:

Mandy Müller

mandy.mueller@fab-kassel.de

Telefon: 0561 72885-161



Projekt-Leitung und Projekt-Berichte:

Birgit Schopmans

birgit.schopmans@fab-kassel.de

Telefon: 0561 72885-160

fab e. V. –

Förderung der Autonomie Behinderter

Samuel-Beckett-Anlage 6

34119 Kassel

Telefon 0561.7 28 85-0

Internet: www.fab-kassel.de

Finde uns auf Facebook und Instagram



fab e.V. 2026

Den Text in Leichter Sprache hat geschrieben und prüfen lassen:

Marlene Seifert

www.schriftgut.info

Die Zeichnungen sind von:

© Lebenshilfe Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH