

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Newsletter des fab e.V.
für Kassel und Umgebung
September bis Dezember 2026

Inhalt

Termine und Veranstaltungen

• Was uns bewegt – Behinderte Frauen zwischen Alltag, Politik und Selbstvertretung • Gewalt gegen Frauen mit Behinderungen – Aktuelle Daten und Handlungserfordernisse • Tagung: Nicht neutral! Haltung zeigen und Inklusion verteidigen • „Ich habe eine Idee, ich habe ein Ziel – wie kämpfe ich dafür?“ • Aktivtreff Teilhabe • Öffentlich zugängliche Sitzungstermine des Behindertenbeirats September bis Dezember 2026

Freizeit- und Gruppenangebote

• Tandem-Tour für blinde/sehbehinderte Menschen • Dart Weihnachtsfest • Offenes Frühstück • Montagscafé • Dartgruppe: freiWURF Darts • fab-Stammtisch • fab-Wandergruppe • Tischball • Spielenachmittag • Kreativ-Treff

News & Infos

• Inklusives Sportfest für alle – fab war mit Dartangebot und Mitmachaktionen im Dunkeln dabei • Neues von Phil Hubbe: Kalender „Handicaps“ 2027 und Buch „Außer Kontrolle“ • Buchtipp: Dörte Maack, Wie man aus Trümmern ein Schloss baut



Herbst-Illustration mit zwei Kürbissen, einer Sonnenblume und fallenden bunten Blättern, auf einem Kürbis sitzt ein freundlich blickender Rabe

Termine und Veranstaltungen

Was uns bewegt – Behinderte Frauen zwischen Alltag, Politik und Selbstvertretung

Mittwoch, 30. September 2026, 19:00 Uhr

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

Die Bewegung behinderter Frauen gibt es in Deutschland nunmehr seit 45 Jahren. Viele Themen wie Gewalt gegen behinderte Frauen, (Zwangs-)Sterilisationen, Leben mit eigenen Kindern, der barrierefreie Zugang zur Gynäkologin oder zu Anlaufstellen für Frauen, beschäftigen uns bis heute – Einiges können wir feiern, aber vieles muss noch erreicht werden. Welche Themen bewegen behinderte Frauen und Mädchen heute? Wie können wir uns (vor Ort) einbringen, damit unsere Interessen gut vertreten werden?

Martina Puschke und Beatrice Gómez Barroso von der Politischen Interessenvertretung behinderter Frauen im Weibernetz e.V. geben einen Einblick in aktuelle politische Entwicklungen und schildern, was sie derzeit bewegt. Mit ihren Erfahrungen als „alte Häsin“ und jüngere Aktive freuen sie sich über einen Austausch mit den Teilnehmer*innen des Abends und auf viele Ideen, wie und wo jede selbst aktiv werden kann.

Brauchen Sie eine Übersetzung in deutsche Gebärdensprache (DGS)?
Dann melden Sie sich bitte bis So. 20. September um 18 Uhr bei

E-Mail: mandy.mueller@fab-kassel.de

Eine Veranstaltung des fab-Projekts „Aktiv Teilhabe gestalten“, gefördert durch Aktion Mensch.

„Gewalt gegen Frauen mit Behinderungen – Aktuelle Daten und Handlungserfordernisse“

**Mittwoch, 07.10.2026, von 10:00 bis 12:30 Uhr
online via „Zoom“**

Frauen mit Behinderungen, die in Einrichtungen leben, ambulant unterstützt werden oder in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen beschäftigt sind, sind zu einem alarmierenden Ausmaß von Gewalt betroffen. So erleben knapp die Hälfte mehrfach Gewalt in ihrem Leben, wie eine aktuelle Studie zeigt. Besonders stark sind sie von sexualisierter Gewalt und sexueller Belästigung betroffen.

Diese Befunde stehen in einem deutlichen Spannungsverhältnis zu Deutschlands Verpflichtungen aus der UN-Behindertenrechtskonvention und der Istanbul Konvention, die einen wirksamen Schutz vor Gewalt und Missbrauch vorschreiben. Die Zahlen belegen, dass es weiterhin erhebliche Umsetzungsdefizite im Gewaltschutz auf rechtlicher, politischer und praktischer Ebene gibt und der spezifischen Betroffenheit von Frauen mit Behinderungen nach wie vor nicht ausreichend entgegengewirkt wird. Obwohl fundierte Handlungsempfehlungen bereits seit Jahren existieren, erhält der Gewaltschutz bei den zuständigen Akteur*innen weiterhin keine ausreichende Priorität.

Auf der Veranstaltung werden aktuelle empirische Daten zur Gewaltbetroffenheit von Frauen mit Behinderungen vorgestellt und von Expert*innen aus dem Bereich Gewaltschutz aus unterschiedlichen Perspektiven eingeordnet und diskutiert.

Veranstaltet von Deutsches Institut für Menschenrechte und Weibernetz e.V.
Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache und Leichte Sprache sowie Untertitelung möglich -
Bitte mitteilen bis zum 25.09.2026.

Programm (auch in Leichter Sprache), Kontakt und Anmeldung bis 25.09.26 auf der Website des Deutschen Instituts für Menschenrechte unter:
Gewaltschutz zur Priorität machen – Vorgaben der UN-BRK und Istanbul Konvention endlich umsetzen | Institut für Menschenrechte

Tagung:
Nicht neutral! Haltung zeigen und Inklusion verteidigen.
Anmeldung erforderlich

Freitag 16.10.26 ab 13 Uhr bis Samstag 17.10.26, 16 Uhr

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

Behinderte Aktivist*innen und Verbündete treffen sich!

Worum geht es:

Menschen, besonders Menschen mit Behinderungen, erleben gerade eine schwierige Zeit in Gesellschaft und Politik. Es gibt einen deutlichen Rechtsruck. Ausgrenzende und abwertende Einstellungen werden stärker. Auch behindertenfeindliche Denkweisen werden mehr und mehr normal.

Menschen mit Behinderungen werden oft wieder in Schubladen gesteckt. Zum Beispiel als „Kosten“, „Belastung“ oder „nicht leistungsfähig“. Viele Aktivist*innen und Selbstvertreter*innen erleben außerdem mehr Anfeindungen.

Die kostenlose Tagung von bifos e.V. und vom Projekt „Aktiv Teilhabe gestalten“ des fab e.V. bietet Raum, um über aktuelle Entwicklungen zu sprechen und sie besser zu verstehen. Ziel ist es, gemeinsam Wege zu finden, etwas zu verändern, um sich gegenseitig zu stärken, sicherer zu werden und zusammen solidarisch zu handeln.

Mehr Infos und Anmeldung (Achtung: begrenzte Teilnehmer*innenzahl – schnell sein, lohnt sich):

www.bifos.de/nicht-neutral-haltung-zeigen-und-inklusion-verteidigen

Gefördert von der Aktion Mensch.

„Ich habe eine Idee, ich habe ein Ziel – wie kämpfe ich dafür?“
Selbstbewusst für Barrierefreiheit und mehr Chancengleichheit eintreten
Workshop für Menschen mit Beeinträchtigungen

Sa 12. Dezember 2026
von 11.00 – ca. 16.30 Uhr (mit einer Stunde Mittagspause)

Ort: fab e.V. großer Besprechungsraum im 3. OG, Samuel-Beckett-Anlage 6, Kassel

Barrierefreiheit und Chancengleichheit entstehen nicht von allein. Es braucht Menschen, die auf Ungerechtigkeiten und Hindernisse im Alltag aufmerksam machen, Veränderungen anstoßen und ihre Interessen überzeugend vertreten.

Doch wie gelingt das, ohne sich kleinzumachen, vorschnell nachzugeben oder in endlosen Diskussionen festzustecken?

In diesem Workshop geht es darum, die eigene Position als Mensch mit Beeinträchtigung zu stärken und sich wirkungsvoll für Barrierefreiheit und gleichberechtigte Teilhabe einzusetzen.

Wir beschäftigen uns unter anderem mit den Fragen:

- Wie vertrete ich meine Anliegen selbstbewusst und klar?
- Welche innere Haltung hilft mir dabei?
- Wie argumentiere ich überzeugend?
- Wie reagiere ich auf Gegenargumente wie „Das ist zu teuer“ oder „Das geht bei uns nicht“?
- Wie begegne ich Vorurteilen, Stereotypen und Totschlagargumenten?
- Wie führe ich schwierige Gespräche, ohne mein Ziel aus den Augen zu verlieren?
- Wie gehe ich mit unterschiedlichen Interessen um?
- Und wann ist ein Kompromiss sinnvoll – und wann sollte ich auf meinem Recht bestehen?

Dabei schauen wir auch auf das eigene Selbstverständnis:

Ich habe Rechte. Ich darf Forderungen stellen. Und Barrierefreiheit ist kein Gefallen.

Denn wer die eigenen Rechte kennt und sich selbst zugesteht, sie einzufordern, kann auch nach außen überzeugender auftreten.

Der Workshop verbindet kurze Impulse mit praktischen Übungen, konkreten Gesprächssituationen und der Möglichkeit, das eigene Auftreten und Argumentieren auszuprobieren.

Für alle behinderten Menschen, die Barrierefreiheit nicht nur fordern, sondern Veränderungen hin zu mehr Chancengleichheit wirksam auf den Weg bringen wollen!

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: 30. November 2026

Anmeldung bei:

Mandy Müller

Tel: 0561/72885-161

E-Mail: mandy.mueller@fab-kassel.de

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

Zur Referentin des Workshops:

Dörte Maack ist Autorin, Rednerin und systemische Coachin. Bevor sie erblindete, arbeitete sie als Straßen- und Zirkuskünstlerin. Heute begleitet sie Menschen dabei, Veränderungen zu gestalten, eigene Ziele zu verfolgen und neue Wege zu gehen.

Ihre persönliche Lebensgeschichte, gerade auch in Bezug auf die schrittweise erfolgte Erblindung, lässt sie dabei stark in ihre Arbeit einfließen.

Tipp: Wer neugierig geworden ist und gerne mehr über sie erfahren möchte, kann gerne schon mal in ihr Buch „Wie man aus Trümmern ein Schloss baut“ reinschauen. Eine Kurzbeschreibung findet ihr unter unserem Buchtipp bei „News & Infos“.

Aktivtreff Teilhabe

Die nächsten Treffen:

Di 29.09.26 um 17 Uhr

Di 27.10.26 um 17 Uhr

Di 24.11.26 um 17 Uhr

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

Im Rahmen des Projekts „Aktiv Teilhabe gestalten“ findet einmal im Monat der Aktivtreff Teilhabe statt. Willkommen sind 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. Wir setzen uns ganz praktisch mit konkreten Themen auseinander und überlegen gemeinsam, wie man etwas verändern kann.

Eine Anmeldung wäre super, spontanes Kommen ist aber auch möglich. Anmeldungen bitte per E-Mail an mandy.mueller@fab-kassel.de.

Gefördert von der Aktion Mensch.

Öffentlich zugängliche Sitzungstermine des Behindertenbeirats im Zeitraum von September bis Dezember 2026

Mi 30. September 2026

Mi 12. November 2026

Mi 15. Dezember 2026

jeweils 17.30 bis 19.30 Uhr, Ort: Magistratssaal im Rathaus Kassel

Wenn Sie an einer öffentlichen Sitzung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle der Beiräte an:

E-Mail: beiraete@kassel.de

Telefon: 0561 787-2470

Freizeit- und Gruppenangebote

Tandem-Tour für blinde/sehbehinderte Menschen So. 27.09.2026 nach Hann-Münden

Wir radeln von Kassel Hauptbahnhof gemütlich nach Hann-Münden den Radweg an der Fulda entlang. Die flache Strecke ist ca. 30 km lang

Startpunkt um 12:15 Uhr ist der Hauptbahnhof, Rainer-Dierichs-Platz 1 in 34117 Kassel. In Hann.-Münden ist die Einkehr zum Speisen in einer Pizzeria geplant und anschließend geht es entweder mit Rad oder Zug zurück nach Kassel.

Bislang sind 4 Tandemgespanne mit sehenden Pilot*innen und blinden/sehbehinderten Co-Pilot*innen angemeldet. Es stehen noch weitere Tandems zum Ausleihen für eine kleine Spende zur Verfügung. Vorherige Testfahrten mit den Tandems können vereinbart werden.

Sehende Pilot*innen für andere blinde/sehbehinderte Teilnehmende können noch gefunden werden. Wer einen Piloten, eine Pilotin selbst organisieren kann - um so besser.

Infos und Anmeldung bis Fr. 25.09.2026 bei:

Andreas Loose

Tel: 0561- 937 20 15

Mobil-Tel: 015785050544

E-Mail: andreas.loose@web.de

oder WhatsApp-Nachricht

Dart Weihnachtsfest Gemeinsam statt einsam

Am 25.12.2026 ab 12 Uhr

im fab e.V., Samuel-Beckett-Anlage 6, 34119 Kassel

Liebe Mitmenschen, da unser Weihnachtsfest letztes Jahr so gut ankam, wird es dieses Jahr wiederholt!

Speiseplan:

Eierstichsuppe

Entenbrust mit Klößen und Rotkraut

Veganes Pilzgulasch mit Klößen, Rotkraut

Himbeercreme.

Kuchenbuffet, 2 Getränke und Kaffee, so viel man möchte.

Anmelden bis 15.11.26, Preis auf Anfrage.

weihnachtsfeier.dart@gmail.com

oder beim fab e.V.

Offenes Frühstück

(nur mit Voranmeldung)

Do. 01.10.2026, 10.30 Uhr

Do. 15.10.2026, 10.30 Uhr

Do. 05.11.2026, 10.30 Uhr

Do. 19.11.2026, 10.30 Uhr

Do. 03.12.2026, 10.30 Uhr

Do. 17.12.2026, 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

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. 05.10.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 19.10.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 02.11.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 16.11.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 07.12.2026 ab 17.30 Uhr

Mo. 21.12.2026 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. 24.09.2026

Do. 29.10.2026

Do. 26.11.2026

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

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

Achtung: Ab November Winterpause!

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, 10.10.26, 15.00 bis 18.00 Uhr

Sa, 14.11.26, 15.00 bis 18.00 Uhr

Sa, 12.12.26, 15.00 bis 18.00 Uhr

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

Der Herbst kommt mit seinen bunten Farben, doch auch mit Nässe und Kälte. Das ist die perfekte Zeit um in netter Runde zusammen Gesellschafts- und Kartenspiele zu 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.

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. 11.10.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

Sa. 24.10.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

So. 15.11.2026 von 11.30 bis 17.30 Uhr

So. 29.11.2026 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

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

Am 27. August 2026 war der fab wieder mit einem Stand auf dem inklusiven Sportfest im Kasseler Auestadion mit mehreren Angeboten vertreten, zum Beispiel mit einem Geräusche-Memory, einem Inklusions-Quiz und der Möglichkeit, barrierefreies Dartspiel aus dem Rollstuhl heraus auszuprobieren. Das Fest war wieder sehr gut besucht, auch das Wetter hat mitgespielt und zur guten Stimmung beigetragen.

Mehr dazu und ein paar Bilder findet ihr beim [Artikel auf fab-kassel.de](https://fab-kassel.de)

Neues von Phil Hubbe:

Kalender „Handicaps“ 2027 und Buch „Außer Kontrolle“

Neu im Verlag Carlsen erschienen: der Monatskalender "Handicaps" 2027 und das Buch "Außer Kontrolle!" des Cartoonisten Phil Hubbe.

Phil Hubbe ist selbst an Multipler Sklerose erkrankt und seit Jahren einer der bekanntesten deutschen Cartoon-Zeichner, der das Leben mit Behinderungen auf den Punkt bringt.

Nähere Informationen zu Buch und Kalender findet ihr beim Verlag:

[Handicaps 2027: Monatskalender für die Wand](#)

[Außer Kontrolle!](#)

Buchtipp:
Dörte Maack
Wie man aus Trümmern ein Schloss baut
Die Geschichte meines Erblindens und wie ich wieder Lebensfreude fand

Dörte Maack führt das Leben einer schillernden Zirkusartistin – bis sie die Diagnose einer unheilbaren Augenkrankheit wie ein Schlag trifft. Sie fasst zwei Pläne. A: Nicht blind zu werden. B: Wenn doch, sich das Leben zu nehmen. Sie klammert sich an jeden Strohalm, doch die Erblindung schreitet fort. Am Tiefpunkt angekommen, spürt sie gleichzeitig wieder etwas Boden unter den Füßen. Es reift Plan C: Sie geht als blinde Moderatorin und Rednerin zurück auf die Bühne und lernt mit dem letzten bisschen Sehrest den Mann ihres Lebens kennen, der für sie fortan nicht mehr älter wird.

Bewegend und mit viel Witz schildert Dörte Maack den Prozess dramatischer Veränderungen, die sie mit Mut und Zuversicht selbst in die Hand nimmt. Das Buch inspiriert Menschen in schweren Lebenskrisen, den Hindernissen zu trotzen und in das Leben zu vertrauen.

Dörte Maack, Wie man aus Trümmern ein Schloss baut
1. Auflage 2020, ISBN 978-3-8436-1260-9, 20,- Euro

Wer die Autorin als Referentin kennenlernen will, ist herzlich eingeladen zur Teilnahme am Workshop „Ich habe eine Idee, ich habe ein Ziel – wie kämpfe ich dafür?“ am 12. Dezember – siehe unter „Termine und Veranstaltungen“.



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 Dezember 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)