

# SELBSTBESTIMMT LEBEN

Kostenloses Infoblatt des fab e.V.  
für Kassel und Umgebung

Feb. - April 2012

## Liebe Leserinnen und Leser,

hoffentlich ist die momentan herrschende klirrende Kälte endlich vorbei, wenn „Selbstbestimmt Leben“ bei Ihnen/Euch eintrifft. Der Sonnenschein soll uns jedoch weiter erhalten bleiben, da wir ja schließlich den Frühling sehnlichst erwarten. Und damit naht ja auch schon wieder Ostern! Daher hier der Verweis auf unsere „Grüne Soße zum Gründonnerstag“, den 5. April. Wir haben noch weitere Freizeitaktivitäten und interessante Veranstaltungen zusammengestellt, wie beispielsweise mal wieder ein Abend aus der Reihe „Behinderte

Menschen erzählen...“. Hier berichten am 15. März um 19.30 Uhr Marion Soose, Andreas Glawe und Stefan Emetz, diesmal alles MitarbeiterInnen des fab e.V., über ihre unterschiedlichen chronischen Erkrankungen.

„Bunt Vermischtes“ startet mit der wichtigen Info, dass der Neubau des ZsL jetzt „beschlossene Sache“ ist und wir fab-MitarbeiterInnen somit nur noch bis voraussichtlich Sommer 2013 in der Kölnischen Strasse zusammenrücken müssen. Ansonsten gibt

es einen Aufruf an Menschen mit Behinderung, bei der Entwicklung eines barrierefreien Elektrofahrzeugs durch den Bergpark, beratend mitzuwirken. Zudem wird die neue Onlineakademie des bifos e.V. vorgestellt und so manches mehr...

Viel Spaß beim Stöbern wünscht Euch/Ihnen

**Birgit Schopmans**  
(für die Redaktion)

## In dieser Ausgabe:

### Donnerstag im freiRAUM:

Aus dem Leben gegriffen - Behinderte Menschen erzählen.... 2

### Veranstaltungen, Freizeit- und Gruppenangebote:

Offenes Frühstück für Menschen mit Behinderungen 2  
Offenes Café für Menschen mit und ohne Behinderungen 2  
Freizeitgruppe | Offener Stammtisch | Doppelkopf 3  
Erfolgreich Verhandeln 4  
Frisch in den Frühling: „Kasseler Grüne Soße zum Gründonnerstag“ 4  
Auszug aus dem vhs Programm - Region Kassel 4

### Bunt Vermischtes:

Aktuelles zum Neubau des ZsL 5  
Sonja Schmitt - Praxisbegleiterin im AHD 5  
Richard Faber - Praktikant beim fab e.V. 6  
Susanne Stöhr - Verwaltungsmitarbeiterin im „Hessischen Koordinationsbüro“ 6  
Elektrofahrzeug für den Bergpark - Behinderte Mitwirkende für Uni - Projekt gesucht 7  
Gesprächskreis 50+ sucht weitere TeilnehmerInnen 7  
Barrierefreie Umgestaltung am Bahnhof Wilhelmshöhe 7  
bifos-Online-Akademie bietet Weiterbildung für Menschen mit Behinderung 8  
Selbstbestimmtes Leben auf Probe 8

Antrag auf Mitgliedschaft im fab e.V. | Datenschutzerklärung | Impressum 10

## Donnerstag im freiRAUM

Ort:  
café freiRAUM,  
Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Do., 15.03.2012

Beginn: 19.30 Uhr

### **Aus dem Leben gegriffen – behinderte Menschen erzählen....**

Andreas Glawe hat mit Ende zwanzig Rheuma diagnostiziert bekommen. Stefan Emetz hat seit seinem 19. Lebensjahr Morbus Crohn, eine chronisch entzündliche Darmerkrankung mit so einigen weiteren Symptomen. Beide berichten darüber, wie sie gelernt haben, mit diesen, auch immer wieder mit Schmerzen verbundenen Erkrankungen, umzugehen. Zudem beschreiben sie, wie sie bezüglich Behandlung und Therapie „Experten in eigener Sache“ geworden sind und sich nicht gleich auf alle „Versprechungen der Schulmedizin“ eingelassen haben.

Marion Soose erzählt, wie es ihr gelungen ist, nach einer durch Krebs erworbenen Behinderung weiterhin Familienalltag und Beruf „unter einen Hut“ zu bekommen.

Im Anschluss an die Berichte können Fragen gestellt werden. Da von den drei Vortragenden nur zwei eine sichtbare Behinderung haben, kann auch ein Austausch darüber interessant sein, was es heißt, dass einem ein Handicap angesehen wird oder die betreffende Person sich immer wieder entscheiden kann, ob und wann sie sich als „behindert“ outet.

## Veranstaltungen, Freizeit– und Gruppenangebote

### *regelmäßige Freizeitangebote*

### **Offenes Frühstück für Menschen mit Behinderungen**

Do., 08.03.2012 um 10.30 Uhr

Do., 22.03.2012 um 10.30 Uhr

Do., 19.04.2012 um 10:30 Uhr

Ort: café freiRAUM,  
Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Birgit Schopmans und Deniz Kürtoğlu laden zum Offenen Frühstück ein.

Wie wäre es, mitten in der Woche, in Gesellschaft mit anderen netten Leuten, gemütlich zu frühstücken? Mitzubringen sind nur etwas Hunger, Kaffee- oder Teedurst und der Wunsch, sich vielleicht mit dem Tischnachbarn / der Tischnachbarin in ein Gespräch verwickeln zu lassen.

Kostenbeitrag: 2,- bis 4,- Euro nach Selbsteinschätzung.

**Bitte einen Tag vorher unter  
Tel.: 05 61 / 7 28 85 - 24 oder per E-Mail:  
[birgit.schopmans@fab-kassel.de](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de)  
anmelden!**

### **Offenes Café für Menschen mit und ohne Behinderungen**

**Jeden Montag ab 15 Uhr!**

Ort: café freiRAUM,  
Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Jeden Montagnachmittag sind Menschen mit und ohne Behinderungen herzlich ins café freiRAUM eingeladen. Beim Offenen Café können Menschen jeden Alters miteinander ins Gespräch kommen.

Im café freiRAUM gibt es Tee, Kaffee, kalte Getränke und ein wechselndes Kuchenangebot zu günstigen Preisen. Die Räume sind barriere- und rauchfrei.

**Infos:** Angela Heitbrink, fab e. V. unter  
**05 61 / 7 28 85 - 16,**  
[angela.heitbrink@fab-kassel.de](mailto:angela.heitbrink@fab-kassel.de) oder  
**05 61 / 7 28 85 - 0.**

## Freizeitgruppe

Deniz Kürtoglu und Stella Auer laden zu den nächsten Terminen der Freizeitgruppe ein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Fragen zu den Veranstaltungen und Anmeldungen bei Deniz Kürtoglu unter: 01577 / 9 27 06 11 oder Stella Auer 01578 / 6 15 18 32. Falls Ihr Anmerkungen oder Ideen zur Freizeitgruppe haben solltet, sendet diese bitte an: [stella.auer@fab-kassel.de](mailto:stella.auer@fab-kassel.de)

### Fr., 23.03.2012 um 18.00 Uhr Essen gehen

Treffpunkt: Salzburger Stub'n, Mittelgasse 18, 34117 Kassel

Wer Lust hat in netter Gesellschaft Abendessen zu gehen, kann sich mit uns ab 18 Uhr treffen. Das Restaurant ist barrierefrei. Bitte meldet euch an, damit wir Plätze reservieren können.

### Fr., 20.04.2012 um 17.00 Uhr Pizzabacken mit Spieleabend

Treffpunkt: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Anmeldeschluss: Mi., 18.04.2012  
Wir möchten mit Euch Pizza backen und danach noch einen kleinen Spieleabend veranstalten. Wer möchte und ein schönes Spiel hat, kann dieses gerne mitbringen.

## Offener Stammtisch

**Do., 23.02.2012 um 19.00 Uhr**  
**Do., 29.03.2012 um 19.00 Uhr**  
**Do., 26.04.2012 um 19.00 Uhr**

**Lokalität: "Topkapi"**  
**Wilhelmshöher Allee 149, 34121 Kassel**

Der letzte Donnerstag jeden  
Monats ist Stammtischtag!

Es laden Werner Lindenborn und Denise Schäfer ein zum: „Offenen Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung und chronisch Kranke“.

Um 19 Uhr treffen sich in barrierefreien Lokalitäten, welche sich ab und zu ändern, Menschen jeden Alters bei Speisen und Getränken zu Gesprächen über Themen die die Welt bewegen, aktuelles vom Tage oder auch privates. Mitzubringen sind nur der Wunsch:  
- nach etwas Unterhaltung  
- einen gemütlichen Abend zu erleben  
- neue Leute kennen zu lernen.

Geselligkeit und Spaß ist das oberste Gebot dieser Runde. Gerngesehen sind natürlich auch immer neue Personen, die an dieser Stammtisch-Gemeinschaft teilnehmen möchten.

**Interessierte können sich wenden an:**  
Werner Lindenborn  
Tel.: 05 61 / 8 51 65, E-Mail: [links@iesy.net](mailto:links@iesy.net)

## Doppelkopfabend

**Di., 28.02.2012 um 19.00 Uhr**  
**Di., 13.03.2012 um 19.00 Uhr**  
**Di., 27.03.2012 um 19.00 Uhr**  
**Di., 10.04.2012 um 19.00 Uhr**  
**Di., 24.04.2012 um 19.00 Uhr**

**Ort: café freiRAUM,**  
**Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel**

Wir bieten im café freiRAUM einen Doppelkopfabend an. Dieser Termin findet in der Re-

gel jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 19 Uhr statt.

Wie wäre es sich mitten in der Woche gemeinsam mit anderen netten Leuten zu treffen und in einer gemütlichen Runde miteinander Doppelkopf zu spielen?

Hast Du Lust, dann komm doch einfach mal vorbei. Mitzubringen sind nur gute Laune, Spaß am Doppelkopf spielen und falls vorhanden ein Kartenspiel für Doppelkopf: Wir freuen uns über jeden, der uns besuchen kommt und Lust hat mitzuspielen!!!

**Nähere Informationen** könnt Ihr bei Deniz Kürtoglu unter der Nummer **0 15 77 / 9 27 06 11** erhalten!

## Veranstaltungen

### Erfolgreich Verhandeln

**Do., 15.03.2012 von 10.00 - 16.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:  
Rathaus, Kommissionszimmer 1  
Obere Königstraße 8, 34117 Kassel**

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Ihre eigenen Interessen sicher und souverän durchzusetzen und hierüber mit anderen Menschen zu verhandeln?

Verhandlungen können schwierige und harte Auseinandersetzungen sein, in denen die einzelnen Verhandlungspartner um Ergebnisse ringen. Erfolgreich verhandeln heißt, „hart in der Sache, aber rücksichtsvoll auf der Ebene der persönlichen Beziehungen“ zu agieren.

Der Workshop stellt Ihnen das Harvard-Verhandlungsmodell und seine Grundsätze vor. Charakteristisch für dieses Modell ist, dass die Verhandlungspartner gemeinsam auf eine passgenaue Lösung hinarbeiten, die alle

Beteiligten zufrieden stellt, da für jeden ein Nutzen entstanden ist. Darum halten Vereinbarungen, die auf diesem Weg zustande kommen, länger als andere. Zudem haben Sie in diesem Workshop die Gelegenheit, Verhandlungstechniken kennen zu lernen und auszuprobieren.

**Seminarleiterin:** Silvia Fröhlich, Unternehmensberaterin und Karrierecoach

**Seminargebühr:** Euro 35,-  
Euro 20,- (ermäßigt für erwerbslose Frauen, Rentnerinnen, und Studentinnen)

**Veranstalter:** Frauenbeauftragte der Stadt Kassel, Hessisches Koordinationsbüro für behinderte Frauen, Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit

**Anmeldung: bis zum 29.02.2012 bei Rita Schroll** im Hessischen Koordinationsbüro unter Tel.: 0561 7 28 85 – 22 oder per E-Mail: [hkbff@fab-kassel.de](mailto:hkbff@fab-kassel.de)

### Frisch in den Frühling „Kasseler Grüne Soße zum Gründonnerstag“

**Do., 05.04.2012 von 12.00 – 21.00 Uhr**

**Ort: café freiRAUM,  
Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel**

Im café freiRAUM gibt es, wie jedes Jahr wieder, ab 12.00 Uhr hausgemachte „Grüne Soße“ mit Pellkartoffeln für 2,80 Euro inkl. Nachschlag. Lecker, gesund und die richtige Einstimmung auf Ostern!

### Auszug aus dem vhs Programm Region Kassel

**Blindenschrift für Sehende, Kursnr.: I4785  
Sa., 10.03. - So., 11.03.12, 10.00 - 13.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 28.02.2012  
Kosten: 28,00 Euro**

**Kursraum:** Volkshochschule, Raum 102,  
Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel  
**Kursleitung:** Birgit Riester

**Selbst erleben und nicht nur darüber reden: Erfahrungen im Dunkeln und Informationen über den Alltag blinder Menschen, Kursnr: I1560**

**Sa., 28.04., 10.00 - 14.30 Uhr**  
**Anmeldeschluss:** 13.04.2012  
**Kosten:** 20,50 Euro

**Kursraum:** Volkshochschule, Raum 102,  
Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel  
**Kursleitung:** Birgit Riester

**Lamäng - Theater aus dem Handgelenk. Eine Einführung in Theater aus dem Stegreif (Integratives Theater) Kursnr.: I2160**

**Fr., 27.04. - So., 29.04.**  
**Fr. 18.15 - 21.15 Uhr | Sa. 10.00 - 18.00 Uhr**  
**So. 10.00 - 14.00 Uhr**  
**Anmeldeschluss:** 13.04.2012  
**Kosten:** 55,00 Euro

**Kursraum:** Volkshochschule, Raum 103,  
Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel  
**Kursleitung:** Markus Hühn, Schauspieler/  
Regisseur

Zu allen VHS-Kursen können Sie sich bei folgenden VHS-MitarbeiterInnen anmelden:

**Elfriede Schäth**  
Tel.: 0 56 92 - 9 87 31 93  
[elfriede.schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede.schaeth@landkreiskassel.de)

**Gerhard Klingelhöfer**  
Tel.: 05 61 - 10 03 16 70  
[gerhard.klingelhoefer@landkreiskassel.de](mailto:gerhard.klingelhoefer@landkreiskassel.de)

**Nähere Kursbeschreibungen unter**  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder im vhs-  
Programm.

## Bunt Vermischtes

### **Aktuelles zum Neubau des ZsL**

- Juhu, wir bauen! Der Vorstand des fab hat am 20.01.2012 beschlossen, dass wir trotz Mehrkosten von 10% den Neubau angehen und tragen können.
- Die Anzeige zum Baubeginn wird gerade erstellt. Wir fangen sobald wie möglich an (noch im Februar).
- Bis zur Fertigstellung werden ca. 16 Monate vergehen. Also könnte der Umzug im Sommer 2013 passieren. Bis dahin ist Geduld angesagt und noch viel Arbeit vor uns.

Für die Bau AG  
Elke Thimsen

### **Sonja Schmitt – Praxisbegleiterin im AHD**

Mein Name ist Sonja Schmitt, ich bin 39 Jahre alt und von Geburt an gehbehindert. Derzeit benutze ich vorwiegend den Rollstuhl.



Foto: Sonja Schmitt

Einigen von euch bin ich als ehemalige ehrenamtliche Kundenberaterin bereits bekannt.

"Mein Weg von der Fremd- zur Selbstbestimmung", wäre eine passende Umschreibung für mein Leben. Die von Anfang an sehr eng gesteckten Grenzen meiner Eltern spornten mich schon früh dazu an, meinen eigenen Weg zu gehen und nach und nach meine Wünsche und Träume zu verwirklichen. Als ich für mich im Elternhaus keine Perspektive mehr sah, zog ich mit 12 Jahren in das Reha-zentrum Hess.- Lichtenau, um dort später mein Abitur zu machen. Das Überwinden einiger schwerer gesundheitlicher Krisen brachte mich schließlich dazu, Heilpraktikerin zu werden. Entgegen der Erwartungen meiner Eltern lebe ich heute mit meinen 2 Kindern (10 und 12 Jahre) in einer eigenen Wohnung in Kassel und mit mittlerweile nur noch ein paar Stunden Assistenz am Tag, kommen wir gut zurecht.

Die Stelle als Praxisbegleiterin beim AHD, seit Januar dieses Jahres, ist nun ein weiterer großer Meilenstein auf meinem immer noch andauernden Weg in die Selbstverwirklichung. Außerdem ist dies eine große Chance für mich meine positiven Erfahrungen weiterzugeben und meine Fähigkeiten weiter auszubauen. Danke dafür!

Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn ich den ein oder anderen im Rahmen meiner Tätigkeit ebenfalls darin bestärken kann, sich wieder neue Ziele zu stecken und diese auch gemeinsam zu verwirklichen. Manchmal braucht es nur kleinste Veränderungen, damit wir uns wieder wohl fühlen!

Neugierig geworden? Bin im AHD unter der Nummer 0561/ 7 28 85- 41 zu erreichen.

## **Richard Faber – Praktikant beim fab e. V.**

Mein Name ist Richard Faber, ich bin 24 Jahre alt und studiere im fünften Semester Soziale Arbeit an der Universität Kassel. Zurzeit wohne ich mit meiner Freundin zusammen in Wehlheiden. In meiner Freizeit bin

ich musikalisch sehr engagiert, spiele Gitarre und Bass in einer Band und interessiere mich sehr für das Medium Film.



Foto: Richard Faber

Ich bin seit November 2009 beim AHD als Assistent tätig. Aufgrund meiner Erfahrungen mit der Arbeit als Assistent lag es nahe, dass ein Praktikum beim fab e.V. im Rahmen meines Studiums gute Grundlagen für meinen weiteren beruflichen Werdegang bietet. Während des Praktikums von Januar bis Juli 2012 bin ich zum einen im Unterstützten Wohnen tätig, zum anderen wirke ich beim Offenen Frühstück im café freiRAUM mit.

Ich freue mich sehr, dass mich das Team so gut aufgenommen hat und bin auf die weitere Zeit des Praktikums gespannt.

## **Susanne Stöhr - Verwaltungs- mitarbeiterin im „Hessischen Koordinationsbüro“**

Ich heiße Susanne Stöhr und bin 46 Jahre alt. Ich wohne in Kassel und habe zwei Söhne im Alter von 25 und 18 Jahren.

Seit 1. Januar arbeite ich als Verwaltungsangestellte im „Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen“ im Umfang von 4 Wochenstunden. Hier habe ich ein vielseitiges Arbeitsgebiet vorfinden können.

fab. Beginn ist der 22. März von 16.30 - 18.00 Uhr. Neue InteressentInnen sind herzlich willkommen! Bitte vorher anmelden bei: Angela Heitbrink, fab e.V., Tel.: 7 28 85 – 16 oder per E-Mail: [angela.heitbrink@fab-kassel.de](mailto:angela.heitbrink@fab-kassel.de)

## **Elektrofahrzeug für den Bergpark - Behinderte Mitwirkende für Uni - Projekt gesucht**

Ein gerade beginnendes Projekt der Universität Kassel „E2V“ hat zum Ziel, ein Elektrofahrzeug für den Bergpark zu konstruieren, was insbesondere älteren Menschen und Menschen mit Behinderung die Erkundung des Bergparks ermöglichen soll. Konkret handelt es sich dabei um die Bedienung des Fahrzeuges (Fahrzeugsführung) und die Ein- und Ausgabe von Informationen bei einem Navigationssystem und einem touristischen Informationssystem.

Es wird der Frage nachgegangen, welche Möglichkeiten ein solches Fahrzeug bieten muss, damit es auch als geh-, hör-, bewegungs- oder sehbehinderter Mensch steuerbar ist. Es stehen viele Punkte noch zur Diskussion, die gemeinsam mit behinderten Nutzern besprochen werden sollen. Daher hat sich der fab e. V. bereit erklärt, für die Projektkoordinatorin Dipl.-Psych. Julia Malinka, diesen Aufruf zu starten. Behinderte Menschen, die Lust haben bei diesem Projekt beratend mitzuwirken, können sich bis spätestens 29.02.2012 melden, bei: Birgit Schopmans, fab. e.V., Tel.: 0561 / 7 28 85 -24 oder per E-Mail: [birgit.schopmans@fab-kassel.de](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de)

## **Gesprächskreis 50+ sucht weitere TeilnehmerInnen**

Nach einer Winterpause trifft sich der Gesprächskreis 50 + (Älterwerden mit Behinderung) wieder regelmäßig zweimal im Monat im

## **Barrierefreie Umgestaltung am Bahnhof Wilhelmshöhe**

Als die Bahn vor einigen Jahren das „Nummern ziehen“ an ihren Schaltern einführte, war die Empörung, insbesondere bei blinden und sehbehinderten Fahrgästen groß. Auf unsere Kritik hin, dass wir nun nicht mehr ohne fremde Hilfe, die uns die Nummern vorliest bzw. sagt, wann wir an der Reihe sind, z. B. eine Fahrkarte kaufen können wurde lapidar entgegnet, dass doch immer ein Servicemitarbeiter da wäre, der helfen könnte. Dass dies nicht immer der Fall war, werden viele Reisende sicher bestätigen können. Ich selbst, als sehbehinderter Mensch, war daher oft genug auf die Unterstützung anderer Fahrgäste angewiesen.

Nun hat die Bahn den Schalterbereich umgebaut und wollte es offenbar endlich besser machen. Das ist ihr, zumindest zu einem großen Teil auch gelungen. Wenn man nun die Schalterhalle betritt (der Eingang befindet sich an deren hinterem Ende vom Servicepoint aus kommend) wird man als blinder oder sehbehinderter Mensch mittels eines Leitstreifens zunächst zu der Säule geführt an der man eine Nummer zieht. Dies müssen wir auch weiterhin tun, aber neben dieser Säule gibt es eine Weitere mit einem Spezialknopf sowohl an der Vorderseite als auch auf der Oberseite. Wenn man darauf drückt und mit der Hand der Markierung folgt, findet man den Schlitz aus dem die Nummer kommt. Wer blind ist oder eine Hörbehinderung hat, bekommt hier eine gesonderte Nummer, die nur an einem bestimmten Schalter bedient wird. Der Leitstreifen geleitet links zu einer Sitzbank an der sich ein Lautsprecher befindet, durch den die Nummer aufgerufen wird. Der blinde Mensch muss dann nur noch dem Leitstreifen folgen

und kommt zum entsprechenden Schalter. Dieser Schalter soll wohl auch über eine Höranlage verfügen. Zudem ist er einer von Dreien, die für Rollstuhlfahrer abgesenkt werden können. Die anderen beiden sind direkt daneben, der 1. Klasse-Schalter und der NVV-Schalter. Ob die Nummern zusätzlich für hörbehinderte Menschen angezeigt werden, konnte ich noch nicht herausbekommen. Außerdem ist fraglich, wie blinde Reisende diese nicht taktile Nummer erkennen sollen. Da normalerweise nicht viele Menschen mit besonderem Hilfebedarf gleichzeitig anwesend sind, dürfte es wohl funktionieren nach dem Aufruf einer Nummer einfach zum Schalter hinzugehen.

Nicht ersichtlich ist mir allerdings, was Rollstuhlfahrer tun sollen. Nach den Piktogrammen auf der „Sondersäule“ sind sie eigentlich nicht gemeint. Da dieser Schalter aber der einzig Absenkbare, allgemein für 2. Klasse Kunden ist, wird es für ihn oder sie am sinnvollsten sein, ebenfalls hier eine Nummer zu ziehen.

Dieses System ist augenblicklich noch im Probeauf. Als leidgeprüfte und erprobte Bahnreisende finde ich es sehr gut, dass die Bahn sich hier Gedanken gemacht hat. Wie alltagstauglich das System wirklich ist, werden wir erst beurteilen können, wenn es schon einige Zeit im Einsatz ist. Dann sollten wir uns nicht scheuen der Bahn eine Rückmeldung zu geben. Wer von den Leserinnen und Lesern noch Anmerkungen zum Thema hat, kann sich gerne bei mir melden:

Claudia Gerike, fab e.V., Tel.: 0561 / 7 28 85 - 36 oder per E-Mail: [claudia.gerike@fab-kassel.de](mailto:claudia.gerike@fab-kassel.de)

## **bifos-Online-Akademie bietet Weiterbildung für Menschen mit Behinderung**

Das Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter - bifos e. V. startet 2012 eine Online-Akademie für Menschen mit Behinderungen, die ihr eigenes Leben selbstbestimmter gestalten möchten. In

der Weiterbildung geht es um Themen wie Persönliche Assistenz oder Hilfsmittel für verschiedene Lebensbereiche. Grundlagen der Selbstbestimmung werden vermittelt. Rechtliche Grundkenntnisse können erlernt werden, z. B.: Was ist ein Bescheid, ein Widerspruch, eine Klage? Wie wird ein Finanzplan für ein Persönliches Budget erstellt? Die Teilnehmer/innen üben, wie sie die gewünschten Veränderungen in ihrem Leben planen und umsetzen können.

Angesprochen werden Menschen mit Behinderung, auch Jugendliche, die eine verbesserte Teilhabe im privaten und beruflichen Leben erreichen wollen. Da die Weiterbildung überwiegend in Online-Kursen durchgeführt wird, ist für die Dauer der Weiterbildung ein Internetzugang notwendig.

Die Weiterbildung wird vom März 2012 bis Oktober 2013 durchgeführt. Beginn und Dauer der Kurse sind abhängig vom individuellen Tempo des/r Teilnehmers/in.

Weitere Informationen gibt es unter [www.bifos-ok.de](http://www.bifos-ok.de).

Anmeldung werden unter [info@bifos.de](mailto:info@bifos.de) entgegen genommen.

## **Selbstbestimmtes Leben auf Probe**

Der fab e.V. in Kassel vermietet in einer Übergangswohnung Zimmer an Menschen, die mit einer Beeinträchtigung selbstbestimmt leben möchten.

Es kann jeden treffen: Man hat einen Unfall und ist plötzlich auf einen Rollstuhl angewiesen. Mit dieser Einschränkung kann man nicht in die alte Wohnung zurück, da diese nicht barrierefrei und behindertengerecht ist. Ein Pflegeheim kommt aber nicht in Frage. Was nun? Für solche Fälle vermietet der Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter Zimmer in einer Probe- und Übergangswohnung, die so bisher in Kassel einzigartig ist. Dort können Menschen mit Behinderung das eigenständige Wohnen ausprobieren oder



einfach nur für den Übergang ein barrierefreies Zimmer mit Gemeinschaftsfläche anmieten.

Seit vier Jahren bietet der Verein das Wohnen auf Probe an. Seitdem haben in der Übergangswohnung 17 Menschen gelebt. Im Durchschnitt bleibt ein Mieter sieben Monate – solange, bis er eine eigene Wohnung gefunden hat oder merkt, dass er doch nicht allein zurechtkommt. Die Wohnung ist auch für Menschen gedacht, die den Auszug aus dem Elternhaus planen und das selbst bestimmte Wohnen einmal ausprobieren möchten oder für Menschen, die in Alten- oder Pflegeheimen wohnen und ihre Situation verändern wollen.

### **Sich ausprobieren**

Ein ehemaliger Mieter ist René Schwind. Der 37-Jährige aus Kassel hat eine Rückenmarkserkrankung und konnte nach einem langen Krankenhausaufenthalt nicht in seine alte Wohnung zurück. „Die Übergangswohnung war eine sehr gute Lösung für mich“, sagt Schwind. „So konnte ich in Ruhe eine neue Wohnung suchen, ohne meine Familie zu belasten.“ Denn das Leben mit einem hilfebedürftigen Menschen kann nicht nur physisch, sondern auch psychisch belastend sein. „Dass ich in der Wohnung leben konnte, war für mich eine grandiose Erleichterung. Die Sicherheit, erst einmal hier bleiben zu können, und in Ruhe eine neue Wohnung zu suchen, hat gut getan“, sagt Schwind.

„Die Wohnung ist ein Lern- und Erfahrungsfeld“, sagt Georg Riester von fab. „Und eine unkomplizierte Möglichkeit, sich einmal auszuprobieren.“ So könne man ein selbstbestimmtes Leben in einem lebendigen, schönen Stadtteil leben und sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen. Denn die Wohnung hat vier Zimmer und man lebt – wenn diese voll besetzt ist – wie in einer Wohngemeinschaft zusammen.

Die 150 Quadratmeter große Wohnung befindet sich im Vorderen Westen, einem Stadtteil mit barrierefreiem Nahverkehr, attraktiven Geschäften und Gaststätten. Sie ist teilmöbliert, verfügt über zwei barrierefreie Bäder, eine

unterfahrbare Küche für Rollstuhlfahrer und eine Außenrampe. „Im Unterschied zu einem Pflegeheim muss hier jeder schauen, wie er sich seinen Tag organisiert und muss sich selbst verpflegen“, betont Birgit Schopmans vom fab. „Hier ist man nicht an einen geregelten Tagesablauf gebunden.“ Menschen, die Hilfe brauchen, können sich eine Assistenz dazuholen – diese ist nicht an den Verein gebunden, kann aber von diesem auch übernommen werden.

**Kontakt:** Horst Griffaton  
Telefon: 0561 / 7 28 85 - 21

HNA 2.12.2011

**Die nächste Ausgabe von  
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“  
erscheint Ende April 2012!**



Verein zur Förderung der Autonomie  
Behinderter e.V.  
Kölnische Straße 99  
34119 Kassel

Telefon: 0561 / 7 28 85 - 0  
Fax: 0561 / 7 28 85 - 29  
E-Mail: info@fab-kassel.de  
Internet: www.fab-kassel.de

**Selbstbestimmt Leben  
ist fab e.V.'s Streben!**

**Impressum:**

**Hrsg.:** Verein zur Förderung der Autonomie  
Behinderter - fab e.V.

**Redaktion:** Anita Grießer, Birgit Schopmans, Georg Riester

**Versand:** Francoise Meyer

**Layout:** Petra Pardun

**Spendenkonto:** fab e.V., Kasseler Bank, BLZ: 520 900 00, Kto.-Nr.: 77 22

**Abonnement:** „SELBSTBESTIMMT LEBEN“ ist kostenlos zu abonnieren bei:  
Francoise Meyer unter 0561 / 7 28 85-38 (Druckversion) oder  
assistentin.beratung@fab-kassel.de (E-Mail-Version)

**Datenschutzerklärung:**  
Ihre Daten werden nur für den Zweck der Durchführung der jeweiligen Veranstaltung erhoben, verarbeitet und genutzt.  
Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur in gesetzlich vorgeschriebenen Fällen; eine Weitergabe an Dritte zu Werbezwecken erfolgt nicht.



### Antrag auf Mitgliedschaft im fab e. V.

An den: Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter – fab e. V., Kölnische Str. 99, 34119 Kassel

Laut § 4 der Satzung des fab e.V. stelle ich hiermit den Antrag

auf Mitgliedschaft       auf Fördermitgliedschaft (Nichtbeh. können nur Fördermitglied werden)

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Strasse/ Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich zahle den

Jahresmitgliedsbeitrag von  \_\_\_\_\_ € (50,00 € oder mehr)       20 € (ermäßigt, auf Anfrage)

bar     per Überweisung     Der Betrag soll ab \_\_\_\_\_ von meinem Konto  
abgebucht werden:

BLZ: \_\_\_\_\_ Bankinstitut: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_ KtoInhaber/in: \_\_\_\_\_

Ich willige in die Erhebung, Verarbeitung, Nutzung meiner Daten durch den fab e.V. zum Zwecke der  
Mitgliederverwaltung und zu Vereinszwecken ein.

Ich möchte die Vereinszeitung erhalten.

Postversand:     per Post       per E-Mail

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Unterschrift:** \_\_\_\_\_

Dieser Bereich wird **von uns** ausgefüllt:

Gemäß §4(1) der Satzung muss der Vorstand über diesen Antrag abstimmen.

Unterschriften von mindestens 3 Vorstandsmitgliedern:

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_