

Viel erleben – Vielfalt leben!

Jahresversammlung der Clubs und Gruppen

» 12. – 14. September 2025 // Duisburg

Vom 12.-14.9.2025 führte der bvkm die Veranstaltung „Viel erleben – Vielfalt leben!“ durch, die sich an Menschen mit Behinderung und ihre Begleitpersonen richtete. Es nahmen knapp 70 Personen aus ganz Deutschland teil, darunter 61 in Präsenz und 8 online. Ein paar Teilnehmende aus der Nähe pendelten zwischen Wohn- und Tagungsort, weil z.B. ihre umfangreichen Voraussetzungen für eine Übernachtung nicht gegeben waren, die meisten aber waren das komplette Wochenende vor Ort. Die Selbstvertretung aus dem bvkm brachte sich in die Vorbereitung und auch die Moderation der Veranstaltung ein.



Für die Teilnehmenden standen an dem Wochenende sieben Workshops zur Wahl. Die Referent:innen in den Workshops verfügten über langjährige Erfahrungen und eine hohe Fachkompetenz, um mit der vielfältigen Besetzung der Gruppen zu arbeiten. Besonders wichtig für die Identifikation war in den meisten Angeboten der Einsatz von "Expert:innen in eigener Sache" als Workshopleitung oder Co-Leitung.



Erste Hilfe

Jeder Mensch kann helfen, wenn jemand in Not gerät.

Die Teilnehmenden lernten:

- Wie kann ich den Notruf rufen?
- Wie geht die "Stabile Seitenlage"?
- Wie mache ich die Atemwege frei?
- Wie versorge ich eine Wunde?

Teilnehmende, die körperlich nicht in der Lage sind zu helfen, lernten beispielsweise, dass sie anderen Personen Erste-Hilfe-Anleitungen geben oder den Notruf absetzen können.

Leitung: Karsten Uilderks und Sven König

Mehr Rechte durch das BTHG?!

Seit 2016 gibt es das Bundes-Teilhabe-Gesetz.
Durch das Gesetz soll es bessere Leistungen geben
und mehr Rechte für Menschen mit Behinderung.
Im Workshop ging es darum, was im Gesetz steht, wie die
Umsetzung klappt und was sich noch verändern muss.

Leitung: Kilian Krämer



Musik und Bewegung der Capoeira

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampf-Kunst.
Hier wurden Tanz, Kampf, Musik und Bewegungen miteinander
verbunden und etwas über die spannende Geschichte der Capoeira
gelernt.

Leitung: Diego Cardoso de Oliveira

Spielen? Ganz einfach!

In diesem Workshop wurden Spiele ausprobiert und Möglichkeiten
der Adaption vorgestellt. Durch individuelle Anpassung und
Ausstattung können viele Spiele auch in inklusiven Gruppen gespielt
werden.

Leitung: Petra Fritzke, Julia Fritzke und Martin Fritzke



Tanzen

Dass alle Menschen tanzen können, zeigte dieser
Workshop. Es ging vorrangig um den Spaß, sich zur
Musik zu bewegen.

Einfache und gleichzeitig bühnentaugliche Tänze wurden
ausprobiert.

Leitung: Malte Käbe, Vivien Braun und Jennifer Oppers

Tiefe Entspannung

Gerade, wenn man mit dauernder körperlicher Anspannung lebt, ist es wichtig, zu wissen,
wie man sich mit einfachen Mitteln und Übungen körperlich und seelisch entspannen kann.
Im Mittelpunkt standen Stressabbau, Körperwahrnehmung und Techniken, die zu den
individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten der Teilnehmenden passen.

Leitung: Lamprini (Nina) Antoniou

Stressbewältigung und Selbstfürsorge im Alltag

für Begleitpersonen

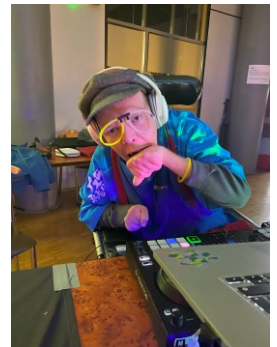
Im stressigen Alltag, zwischen all den Verpflichtungen und Anforderungen, bleibt oft kaum Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse werden oft hintenangestellt, während man versucht, allem gerecht zu werden. Die eigenen Grenzen und Warnzeichen, dass die Belastung zu viel wird, werden oft übersehen - bis zur völligen Erschöpfung. In diesem Workshop lernten Fachkräfte und Angehörige, die eigenen, individuellen Frühwarnzeichen für ungesunden Stress zu erkennen. Die Teilnehmenden erarbeiteten Möglichkeiten und Strategien, um kurze Auszeiten und mehr Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren und so das Stresslevel zu senken und den täglichen Herausforderungen wieder mit mehr Gelassenheit entgegenzublicken.

Leitung: *Nicole Vreden und Anne Willeke*



Abendgestaltung

Samstagabend legte ein DJ mit Behinderung Musik zum Tanzen auf. Er lebt mit Assistenz und kommuniziert mithilfe einer Talkers. Alternativ konnten die Teilnehmenden auch (wie im Workshop) inklusive Spiele ausprobieren oder sich untereinander austauschen.



Sonntag

Die Erlebnisse und Ergebnisse der Workshops mündeten am letzten Veranstaltungstag in eine Bühnen-Show. Es wurden Präsentationen eingeblendet, Erfahrungen geteilt, Techniken gezeigt, Choreografien getanzt u.v.m. Ein Referent mit Behinderung, dessen Workshop nicht zustande kam, bot am Sonntag vor den Präsentationen noch einen Kurzvortrag an zum Thema „Selbst-Vertretung: Ja, aber wie?“ Er berichtete aus seinem Ehrenamt als Mitglied einer jungen Selbsthilfegruppe und motivierte dazu, sich für die eigenen Wünsche und Interessen einzusetzen.



Abschlussfoto (leider waren manche schon weg...)

Danke und bis zum nächsten Mal!