

Inklusiver Spiele-Treff

Für Mütter mit Behinderungen und/oder Mütter von Kindern
mit Behinderungen

Es gibt viele Mutter-Kind-Treffen und Angebote für Familien.
Doch für Mütter mit Behinderung ist der Zugang oft schwer.
Manchmal fehlen barrierefreie Räume oder passende Angebote.
Und selbst wenn ein Angebot barrierefrei ist, gibt es oft „Barrieren in
den Köpfen“.

Viele Mütter mit Behinderung erleben:

- neugierige Fragen
- Unsicherheit anderer Menschen
- Vorurteile
- ständiges Erklären und Aufklären

Das gilt ganz selbstverständlich auch für unsichtbare Behinderungen.
Gerade Menschen mit unsichtbaren Behinderungen müssen im Alltag oft
besonders viel erklären oder sich rechtfertigen.
Gerade als frischgebackene Mutter kostet das viel Kraft.
Doch in dieser besonderen Zeit möchte man nicht immer erklären oder
kämpfen müssen.

Vielleicht möchtest du einfach nur Mutter sein.

Vielleicht möchtest du einen Ort, an dem du dich verstanden fühlst.

Einen Ort, an dem du sein darfst, wie du bist.

Auch Mütter von Kindern mit Behinderung wünschen sich oft einen Raum, in dem ihr Kind ganz selbstverständlich dazugehört.

Ohne ständige Blicke.

Ohne Mitleid.

Ohne das Gefühl, „anders“ zu sein.

Genau diesen Raum möchten wir schaffen. 

Einen offenen Ort für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Was erwartet dich?



Gemeinsam möchten wir:

- inklusive Spiele kennenlernen
- Spielmaterialien ausprobieren
- über Hilfsmittel sprechen
- Erfahrungen und Wissen austauschen
- Ideen für den Familien-Alltag sammeln
- voneinander lernen
- neue Kontakte knüpfen

Auch Themen wie:

- erlebte Diskriminierung
- Unsicherheiten im Alltag
- Umgang mit Vorurteilen
- Unterstützungsmöglichkeiten

dürfen ihren Platz haben.

Dabei gilt immer:

✦ Alles kann – nichts muss ✦

Jede darf so sein, wie sie ist.

Es gibt keinen Druck und keine Erwartungen.

Für wen ist der Treff?



Der Treff ist für:

- Mütter oder werdende Mütter mit Behinderungen mit Kindern bis 4 Jahre.
- Mütter von Kindern mit Behinderungen mit Kindern bis 4 Jahre.

Kinder sind herzlich willkommen,

außer du möchtest lieber ohne dein Kind dabei sein.

Es ist egal, ob sichtbare oder unsichtbare Behinderung.

Ihr entscheidet mit:

- Welche Themen sind wichtig?
- Was wünschen wir uns für die Treffen?

Wann und Wo?



Der Treff findet an diesen Terminen im ZsL Mainz e.V. statt:

- 20.08.2026
- 27.08.2026
- 03.09.2026
- 10.09.2026

Uhrzeit:

- 16:00 bis 17:00 Uhr

Insgesamt gibt es 4 Termine.

Du musst nicht bei allen dabei sein,
ganz so wie es bei dir passt und du es möchtest.

Zusammengefasst:

 **Wann:**

20.08., 27.08., 03.09., 10.09.2026

 **Wo:**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen Mainz e.V.
Rheinallee 79–81
55118 Mainz

Unsere Räumlichkeiten sind vollständig barrierefrei.

Wir richten auch ein ruhiges gemütliches Plätzchen zum Stillen und/oder Wickeln ein.

Wer macht dieses Treffen?



Das Treffen wird von KOBRA organisiert.

KOBRA ist die Koordinations- und Beratungsstelle
für Frauen und Mädchen mit Behinderungen in Rheinland-Pfalz.

KOBRA gehört zum ZsL Mainz e.V.

Bei KOBRA arbeiten Frauen mit Behinderungen.

Das bedeutet:

Viele kennen ähnliche Situationen und Erfahrungen aus dem eigenen Leben.

Uns ist wichtig, dass sich jede Teilnehmerin willkommen, verstanden und ernst genommen fühlt.

Interesse?



Dann melde dich gerne bei KOBRA!

 Telefon: 0 61 31 / 14 67 4 - 3

 E-Mail: kobra@zsl-mainz.de

Sage uns auch gerne, was du oder dein Kind braucht,
damit wir gut planen können.

Teile uns bitte auch das Alter deines Kindes mit.

Auch bei Fragen kannst du dich jederzeit bei uns melden. ❤️

Wir freuen uns auf euch!