

Café Lichtblick | Frauen-Café

Dritter Ort für Frauen in (Wohnungs-)Not

Projektleitung: Prof. Dr. Karin Cudak
Stud. Mitarbeit: Katja Hagenbrock
Team: Lisa Appelt, Jannika Heinrichsen, Carlotta Meineke & A.M.

Zusammenfassung

Das Frauen-Café der Bahnhoofsmission Hildesheim ist ein inklusives Angebot für Frauen in prekären Lebenslagen, etwa mit Behinderung, Fluchterfahrungen, Wohnungslosigkeit oder sozialer Benachteiligung. Vor dem Hintergrund sozialer Ungleichheit schafft das Projekt einen geschützten Raum, der Sicherheit, Austausch und Unterstützung ermöglicht. Während die Bahnhoofsmission bereits niederschwellige Hilfe anbietet, fehlte bislang ein ausschließlich Frauen vorbehaltener Rahmen, der Vertrauen und gegenseitige Stärkung fördert.

Im Zentrum stehen regelmäßige Treffen mit Raum für Gespräche, informelle Beratung und gemeinschaftliche Aktivitäten wie Backen, kreative Angebote oder Spielenachmittage. Dadurch werden soziale Teilhabe, Selbstvertrauen und Empowerment gefördert. Die Teilnehmerinnen können eigene Ideen einbringen und das Angebot aktiv mitgestalten.

Die Umsetzung begann bereits Anfang Januar und findet bis einschließlich Juli jeweils am zweiten und letzten Mittwoch im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr statt.



Abb. 2 | Aquarellmalen im Frauen-Café der Bahnhoofsmission

Fragestellung & Ziele

Was brauchen die Frauen, die in die Bahnhoofsmission kommen, um sich wohl/wohler zu fühlen?

Was sind ihre Wünsche und Interessen und wie können wir das im Rahmen unseres Projektes fördern?

Smart-Ziel:

Spezifisch: Das Projektziel für das Frauen Café ist es einmal im Monat einen inklusiven und empowernden Raum als dritten Ort für Frauen zu schaffen, in dem sie sich wohlfühlen und ihre vielfältigen Interessen und Gedanken mit anderen teilen können. Die Frauen sollen besser an die Angebote der Bahnhoofsmission angebunden werden. Durch verschiedene Aktionen möchten wir ihnen ebenso Impulse geben, neue Interessen zu entwickeln und mehr Selbstvertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Die Frauen sollen mehr in die Bahnhoofsmission integriert werden, da bisher der Raum eher durch männliche Besuchende eingenommen wurde. Es ist unser Anliegen zu unterstützen, dass die Frauen auch einen Raum bekommen, wo sie sich willkommen, gesehen und gehört fühlen (vgl. Oldenburg 1999).

Messbar: Durch Feedback und Statistiken der Bahnhoofsmission können wir einsehen, wie das Angebot von den Frauen angenommen wurde. Das Feedback der Besucher*innen können wir durch eine Fragebogenerhebung sammeln. Die Bahnhoofsmission erhebt jeden Monat Statistiken der Besucher*innen, welche wir auswerten können.

Attraktiv: Im Verlauf des Projekts sammeln wir eigene Erfahrungen und entwickeln neue situative Erkenntnisse und Fähigkeiten, die wir dann gemeinsam reflektieren.

Realistisch: Wir möchten ihnen durch verschiedene Aktionen, welche durch eine Spende von 500 € gefördert werden, Impulse geben, um neue Interessen zu entwickeln.

Terminiert: Das Projekt begann am 10. Dezember 2025 und läuft voraussichtlich bis Juli 2026.

Im Verlauf des Projektes sammeln wir auch eigene Erfahrungen und entwickeln neue situative Erkenntnisse und Fähigkeiten, die wir dann im August 2026 gemeinsam reflektieren.



Abb. 1 | Collage mit Bildern der Besucher*innen

Forschungsstand

Wohnungslose Frauen werden in der Öffentlichkeit oft übersehen. Dabei machen sie einen großen Teil der Betroffenen aus. Anfang 2024 waren in Deutschland fast 190.000 wohnungslose Frauen offiziell untergebracht, was rund 43 % aller Betroffenen ausmacht (vgl. Deutscher Bundestag 2024). Während vor allem Männer ganz ohne Unterkunft auf der Straße leben, sind Frauen häufiger verdeckt wohnungslos. Verdeckte Obdachlosigkeit bedeutet, dass sie vorübergehend bei Bekannten unterkommen (vgl. Baum 2022, S. 23). Im Jahr 2022 betraf dies fast 20.000 Frauen (vgl. Deutscher Bundestag 2024). Besonders schwer haben es ältere Frauen ab 50 Jahren, die durch das Leben auf der Straße oft körperlich oder psychisch krank sind. Auch Frauen aus dem Ausland sind besonders gefährdet, weil sie das Hilfesystem kaum kennen und oft ausgenutzt werden (vgl. Deutscher Bundestag 2024). Deshalb braucht es Hilfsangebote, die zur Lebenslage von Frauen passen.

Ein zentrales Hilfsangebot in diesem Bereich ist die Bahnhoofsmission. Im Rahmen unseres Projekts haben wir hier mit dem Frauen-Café eine Anlaufstelle exklusiv für Frauen geschaffen, die gezielt an diesen spezifischen Bedarfen ansetzt. Ein solcher geschützter Raum ist für die Betroffenen von unschätzbarem Wert. Da Männer beim Frauen-Café keinen Zutritt haben, fällt für die Frauen eine erhebliche Hemmschwelle weg. Die Abwesenheit von Männern schafft die nötige Sicherheit, durch die sich viele Frauen erst trauen, sich zu öffnen und ins Gespräch zu kommen. Abseits des oft männlich dominierten Straßenalltags bietet das Frauen-Café einen sicheren Rückzugsort, Unterstützung und Raum für psychosoziale Beratung (vgl. Bahnhoofsmission Deutschland 2026). Über kreative und spielerische Angebote wie Acrylmalerei, Mandalas oder Basteln gelingt es leichter, ungezwungener Beziehungsaufbau. Durch diesen niederschweligen Ansatz werden auch Frauen in verdeckter Wohnungslosigkeit oder Migrant*innen erreicht, die das reguläre Hilfesystem bisher nicht genutzt haben. So wird Vertrauen aufgebaut, das Wege aus der Isolation ebnet.

Methodisches Vorgehen

Unserem Projekt liegen verschiedene Methoden zugrunde, die die Gestaltung unserer Cafés prägen. Sie bilden eine wichtige Grundlage, um den Bedürfnissen der Frauen gerecht zu werden und ein respektvolles, unterstützendes Miteinander zu fördern. Dabei ist es uns besonders wichtig, keine Hierarchien zwischen uns und den Besucher*innen entstehen zu lassen, sondern ihre Stärken und Ressourcen sichtbar zu machen und sie in ihrer Selbstbestimmung zu stärken.

Niederschwelligkeit:

Ein einfacher Zugang ohne bürokratische Hürden ermöglicht es den Besucher*innen, Angebote unkompliziert wahrzunehmen. Da keine persönlichen Daten erhoben werden, bleibt die Anonymität gewahrt, wodurch sich viele Frauen sicherer und wohler fühlen. Dies senkt die Hemmschwelle, Unterstützung in Anspruch zu nehmen (vgl. Bamberg et al. 2025, S. 13f.).

Feste Öffnungszeiten:

Regelmäßige und verlässliche Öffnungszeiten schaffen Struktur, Sicherheit und Orientierung. Gleichzeitig fördern sie einen kontinuierlichen Kontakt zu den Besucher*innen und unterstützen den Aufbau von Vertrauen (vgl. Schwarz 2019, S. 19f.).

Ressourcen- und Bedarfsorientierung:

Durch die Bereitstellung alltäglicher, jedoch schwer zugänglicher Produkte werden grundlegende Bedürfnisse gedeckt. Dies kann das Wohlbefinden im Alltag stärken und sich positiv auf das Selbstwertgefühl der Frauen auswirken (vgl. Herriger 2024, S. 20).

Lebensweltorientierung:

Die Angebote knüpfen an die alltäglichen Erfahrungen, Lebensbedingungen und Bewältigungsstrategien der Frauen an. Diese Alltagsnähe ist essenziell, um Menschen in prekären Lebenslagen zu erreichen und angemessen zu unterstützen (vgl. Thiersch 2020, S. 118-123 & 145-150).

Partizipation:

Die aktive Einbindung der Besucher*innen in Gestaltung und Prozesse fördert Mitbestimmung und Teilhabe. Vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten werden gestärkt und neue Potenziale sichtbar gemacht. Gemeinsames Gestalten unterstützt Empowerment und Selbstwirksamkeit (vgl. Hinte & Godehardt-Bestmann 2024, S. 52ff.).

Zwischenergebnisse

Zu Beginn unseres Projekts wollten wir ein Café für alle Besucher*innen der Bahnhoofsmission schaffen. Während der Umsetzung merkten wir jedoch, dass es schwierig ist, ein offenes Angebot für alle zu gestalten, besonders auch für Männer.

Im weiteren Verlauf des Projekts beschlossen wir daher bewusst, den Fokus auf ein Café ausschließlich für Frauen zu legen. Diese Entscheidung hat uns in der Planung mehr Klarheit und Sicherheit verschafft und ermöglicht es uns, gezielt auf die spezifischen Bedürfnisse der Frauen einzugehen.

Für das Frauen-Café konnten wir inzwischen feste Termine festlegen und erste konkrete Ideen für mögliche Aktivitäten entwickeln. Dazu zählen unter anderem gemeinsame Gesprächsrunden, kreative Angebote sowie niederschwellige Möglichkeiten des Austauschs und der Begegnung.

Eine detaillierte Auswertung zur Entwicklung der Besucher*innenzahlen liegt uns aktuell noch nicht vor. Dennoch zeigt unser bisheriger Eindruck, dass ein klar ausgerichtetes Konzept leichter umsetzbar ist und unserem Projekt mehr Struktur verleiht.

Fazit & Empfehlungen

Der Schwerpunkt unseres Projekts liegt darauf, innerhalb der Bahnhoofsmission einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Frauen sich wohlfühlen, zur Ruhe kommen und miteinander ins Gespräch kommen können. Dabei zeigte sich, wie entscheidend Verlässlichkeit, Offenheit und gemeinschaftliche Angebote sind, um soziale Teilhabe zu fördern und ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Besonders auffällig ist der hohe Gesprächsbedarf vieler Frauen. Gerade bei Menschen in Wohnungsnot fehlt es oft am sozialen Austausch oder einer vertrauensvollen Ansprechperson. Das Frauen-Café kann somit nicht nur als Treffpunkt fungieren, sondern auch als Ort, an dem Sorgen, Erfahrungen und alltägliche Herausforderungen miteinander geteilt werden können.

Das Projekt hat gezeigt, wie wichtig es ist, soziale Arbeit flexibel zu gestalten und Angebote im Verlauf der praktischen Umsetzung kontinuierlich weiterzuentwickeln. Im Laufe des Projekts wurde deutlich, dass ursprüngliche Ideen und Konzepte an die tatsächlichen Bedürfnisse und Lebenssituationen der Zielgruppe angepasst werden müssen. Für uns als Studierende war diese Erfahrung besonders lehrreich, da sie verdeutlicht hat, wie wichtig eine bedarfsorientierte und reflektierte Arbeitsweise in der sozialen Arbeit ist. Gleichzeitig haben wir gelernt, dass Veränderungen und Anpassungen ein wesentlicher Bestandteil professionellen Handelns sind, um passende und nachhaltige Angebote schaffen zu können.

Verwendete Literatur (Auswahl)

- Bahnhoofsmission Deutschland e. V. (2026). Immer mehr Menschen suchen Hilfe bei Bahnhoofsmissionen. (Zugriff am 21.05.2026) von: <https://www.bahnhoofsmission.de/index.php?id=2549>.
- Bamberg, Jana Maria; Ostsieker, Frederik; Retzar, Michael & Schütz, Jan Peter (2025). Partizipation in der Kulturellen Bildung. Schulentwicklung im Kontext des Programms KULTURleben! 1. Auflage. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinghardt.
- Baum, Silke (2022). Erleben und Bewältigung von Wohnungsnot bei Frauen. Konsequenzen für eine inklusive Soziale Arbeit. Opladen: Budrich Academic Press.
- Deutscher Bundestag (2024). Wohnungs- und obdachlose Frauen. Berlin: Bundestagspressemittelung. (Zugriff am 21.05.2026) von: <https://www.bundestag.de/presse/hi>.
- Herriger, Norbert (2024). Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. 7. Auflage. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Hinte, Wolfgang & Godehardt-Bestmann, Stefan (2024). Sozialraumorientierung- vom Fachkonzept zur Handlungstheorie. Transdisziplinäre Grundlagen einer Theorie Sozialer Arbeit. 1. Auflage. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag.
- Hirsch, Magdalena; Konradi, Moritz & Vollmer, Sarah (2023). Sichere Bahnhöfe für alle. Eine Studie im Auftrag der DB. Berlin: Camino.
- Oldenburg, Ray (1999). The Great Good Place. New York: Marlowe & Company.
- Schwarz, Silvia (2022). Flüchtige Räume – Aneignungsstrategien von Frauen in Situationen der Wohnungslosigkeit. Opladen, Berlin & Toronto: Barbara Budrich.
- Thiersch, Hans (2020). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit- revisted. Grundlagen und Perspektiven. 1. Auflage. Weinheim & Basel: Beltz Juventa.