

Fachforum: „Nicht für alle gleich – aber für alle sicher? Safer Spaces als Schlüssel zu psychischer Gesundheit“

- Café Wohlzeit, Aylin Aygut (Coachin)
- Queeres Zentrum Wiesbaden e.V., Kathrin (Kle) Tablack (Leitung)

Moderation: Kristina Salman (Programmkordinatorin, teamw()rk für Gesundheit und Arbeit)

HERZLICH WILLKOMMEN



- **Finanzielle Förderung:** GKV-Bündnis für Gesundheit
- **Umsetzung:** Umsetzung in 18 hessischen Landkreisen durch Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
- **Dialoggruppe:** Menschen in Erwerbslosigkeit
- **Schwerpunkt:** Verzahnung von Gesundheits- und Arbeitsförderung durch chancengerechte und partizipative Angebote
- **Netzwerkarbeit:** Kooperation mit Jobcentren und Akteur*innen im Sozialraum erwerbsloser Menschen



teamw()rk für Gesundheit und Arbeit Hessen



gemeinsamesund-hessen.de



Safe(r) Space

Ursprung

- Ursprung in den sozialen Bewegungen der 1960er/1970er Jahre (USA) [1]
- Zuerst in der feministischen Bewegung: Schutz vor Diskriminierung, Gewalt und Dominanz [1]
- Später Übernahme durch die LGBTQIA+-Bewegung als Schutzraum vor Ausgrenzung und Hass [1,2]

Safe Space vs. Safer Space

- Safe Space: Anspruch eines vollkommen sicheren Ortes [5]
- Safer Space: Realistische und kritische Perspektive – Sicherheit ist relativ und dynamisch [5]
- Das „-er“ betont die kontinuierliche Arbeit an Sicherheit, Reflexion und Machtbewusstsein [4,5]



Safer Space

Verbindung zu psychischer Gesundheit

- Psychische Gesundheit braucht Sicherheit, Zugehörigkeit und Vertrauen [6]
- Diskriminierung und Ausschluss wirken belastend und krankmachend [6]

Safer Spaces ermöglichen:

- Offenheit und Vertrauen
- Selbstwert und Empowerment
- Reduktion von Stressoren [6]

Safer Spaces in der Praxis

Drei Handlungsebenen:

- Strukturell: Zugang, Teilhabe, Diversität [3,6]
- Interpersonal: Kommunikation, Sprache, Empathie [5,6]
- Individuell: Reflexion, Verantwortung, Lernen [4,6]

➔ Safer Spaces sind Prozesse des Empowerments [5]



von Frauen
für Frauen



CAFÉ WOHLZEIT

Empowerment, Partizipation,
Wohlfühlen



Flyer Café Wohzeit

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

10x „Café Wohlzeit“ in Hessen



- freiwillig
- kostenfrei
- anonym

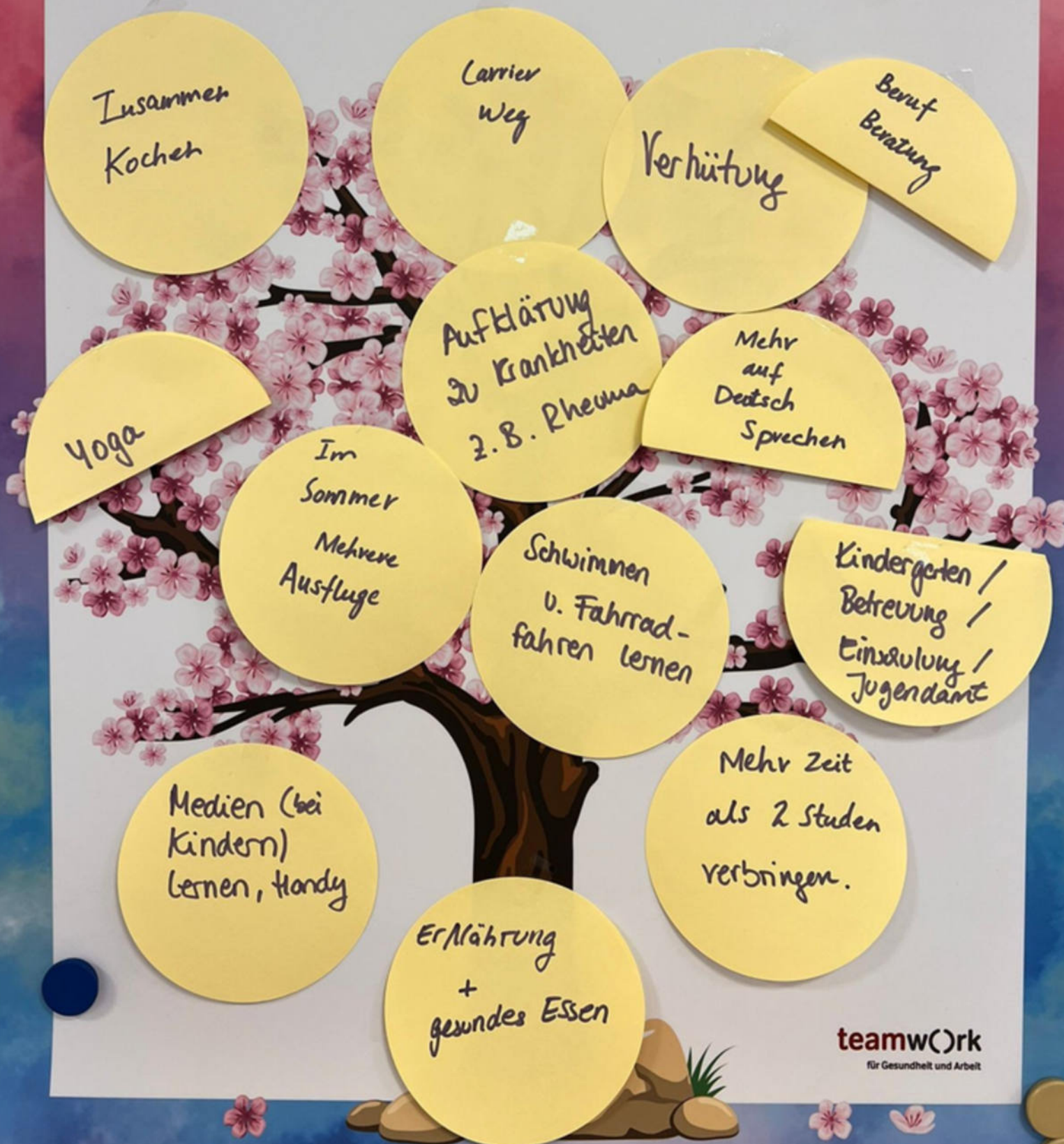
Zielgruppengerechtes Bewerben

Die Kommune als wertvolle Partnerin



Wunsch- Baum

CAFÉ WOHLZEIT
gesund & gemütlich



Bedarfserhebung

Wünsche äußern in einem „Safer Space“

Thema Frauengesundheit



„pro familia“ besucht das Café Wohlzeit: Beratung zur Verhütung



Sevda Rommel, Café Wohlzeit



Kooperationen und Netzwerke



Von Frauen
für Frauen

CAFÉ WOHLZEIT
gesund & gemütlich
Frankfurt-Gallus

**Kostenfreier Ernährungskurs:
Iss dich wohl – Ernährung, die stärkt**

Einige Themen:

- Was bedeutet „gesunde Ernährung“?
- Snacks & schnelle Gerichte für jeden Tag
- Entdecke, wo Zucker versteckt ist
- und viele mehr...

**Mi. 28. Mai 2025, 10:00-12:00 Uhr
Mi. 11. Juni 2025, 10:00-12:00 Uhr
WO: Eltern-Kind-Treff im MGH**

VERANSTALTUNGSORT
MGH Frankfurt Gallus
Kinder im Zentrum Gallus e.V.
Idsteiner Straße 91
60326 Frankfurt

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



In Kooperation mit:



Das Kommunale Jobcenter Fulda besucht das Café Wohlzeit in Fulda

- Vertrauen
- Eigene Themen einbringen

- Warme Atmosphäre
- CW als Brücke zum JC

Safer Space & Empowerment

- Selbstorganisierte Veranstaltung der Teilnehmerinnen mit der Unterstützung der Sozialen Stadt Steinbach (Taunus)

Aktiv, lecker und gesund – beim Sommerfest des Café Wohlzeit



Freuen sich über das gelungene Sommerfest des „Café Wohlzeit“: viele Teilnehmerinnen und AkteureFoto: Teamwork für Arbeit

Steinbach (stw). Kürzlich feierten die Teilnehmerinnen des „Café Wohlzeit“ gemeinsam mit zahlreichen Besuchern einen besonderen Sommerabend am Steinbacher Weiher. Unter dem Motto „Frauenpower: aktiv, lecker, gesund“ wurde das Fest der feierliche Abschluss vor der Sommerpause – und ein starkes Zeichen für Gemeinschaft, Eigeninitiative und Gesundheitsförderung.

Mit viel Kreativität und Engagement hatten die Frauen des „Café Wohlzeit“ das Event selbst organisiert. Entstanden ist ein offenes, herzliches Fest für alle Generationen – mit traditionellen Getränken, erfrischenden Wassermelonen und thematischen Stationen rund um körperliches und seelisches Wohlbefinden. Im Mittelpunkt stand der gemeinsame Austausch über Gesundheitsthemen, die im Alltag oft zu kurz kommen – von Selbstfürsorge und Stressbewältigung bis zu Ernährung und Entspannung.

Das sagen die Frauen über das Café Wohlzeit:

O-Töne von Silda, Kolouch, Jinan:

„Wir kommen gerne in das Café Wohlzeit, weil wir hier verschiedene Kulturen und Menschen kennen lernen und schöne soziale Kontakte knüpfen.“

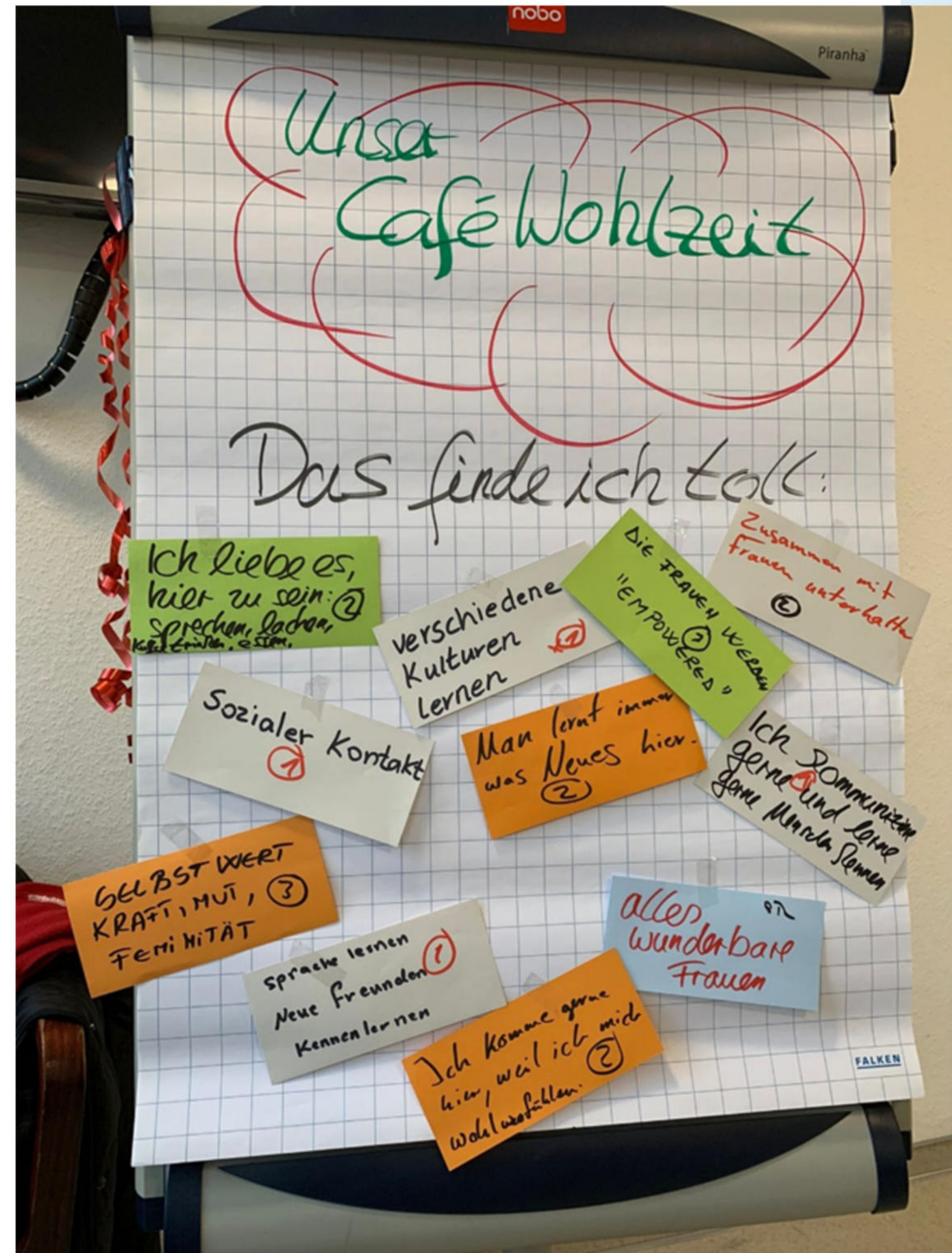
O-Töne von Oana, Hassina, Rima:

„Die Frauen werden hier empowered: Selbstwert, Kraft, Mut und Feminität.“

O-Töne Café Wohlzeit Frankfurt:

„Ich kann hier einfach ich selbst sein. Die anderen Frauen und Aylin geben mir Kraft. Ich fühle mich sehr gut hier.“

“Nach jedem Café Wohlzeit-Treffen gehen wir mit einem Lächeln nach Hause. Wir alle fühlen uns hier sehr wohl. Können auch immer über alles reden und schämen uns nicht mehr.“



Ich erlaube
mir, mein Leben
in Leichtigkeit
zu leben.

HERZLICHEN
DANK