

JAHRES- BERICHT 2025



Frauenberatungsstelle
FrauenLeben e.V. Köln



Inhaltsverzeichnis

Der erfolgreiche Widerstand gegen die geplanten Kürzungen der Stadt Köln	1
Frauenberatung	2
Rahmenbedingungen der Frauenberatungsstelle	4
Das Jahr 2025 in Zahlen	8
Arbeitsbereiche der Frauenberatungsstelle	12
Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit	18
Arbeitskreis- und Netzwerkarbeit	25



Der erfolgreiche Widerstand gegen die geplanten Kürzungen der Stadt Köln

Im Februar wurden nach massivem Widerstand der Frauenprojekte und der Kölner Bevölkerung die geplanten Kürzungen der Stadt Köln für die Frauenhilfsorganisationen weitgehend zurückgenommen und eine befristete Bewilligung der Gelder bis Ende 2026 ausgesprochen. Diese Mobilisierung und die große Ungewissheit hat viel Zeit gekostet und den Mitarbeiterinnen große Sorgen bereitet. Zeit, die die Beraterinnen nicht in die eigentliche Arbeit -Beratung und Unterstützung von Frauen* in Not- stecken konnten. Nichts desto trotz war das ein enormer Erfolg für diese wichtige Beratungsarbeit in der Stadt Köln!

Der Löwenanteil der bewilligten Gelder wurde allerdings erst im August 2025 ausgezahlt. Dass die Frauenberatungsstelle diese Zeit überbrücken konnte, hing mit den zahlreichen kleineren und größeren Spenden zusammen, die engagierte Bürger*innen dem Verein FrauenLeben e.V. pro aktiv zukommen ließen. Nochmals ein riesen Dank an dieser Stelle an alle die geholfen haben, dass die Beratungsstelle auch im 44. Jahr weiterhin für Frauen* in Not da sein konnte.

In diesem Zusammenhang gilt ein besonderer Dank der **Dr. Heinz Lux-Stiftung** für ihre großzügige Unterstützung. Ein großer Dank gilt auch der **Imhoff-Stiftung**. FrauenLeben wurde nominiert und ist von der Jury zu einer von 25 Kölner Bessermacher*innen gewählt worden.

Wie es in 2027 mit der städtischen Förderung weiter geht werden wir sehen...



Frauenberatung

Auftrag der Frauenberatungsstelle

Ziel ist es, Frauen* in psychischen und sozialen Notlagen einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem unter besonderer Berücksichtigung des weiblichen Lebenszusammenhangs, professionelle und fachspezifische Beratungen von Frauen für Frauen* angeboten werden. Hilfe wird vor allem bei der Bewältigung von sexualisierten und häuslichen Gewalterfahrungen, Essstörungen, psychischen Erkrankungen und sozialen Problemlagen geboten. Seit 2024 wird auch in türkischer Sprache beraten. Darüber hinaus wird im Rahmen der Prävention Information und Aufklärung, psychosoziale Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit zu frauen*spezifischen Problemfeldern umgesetzt.

FrauenLeben e.V. unterstützt und solidarisiert sich mit allen Frauen* – unabhängig von Alter, Kultur-, Schicht-, Religionszugehörigkeit oder sexueller Orientierung.



Träger der Einrichtung

Träger der Einrichtung ist der seit 1980 bestehende Verein FrauenLeben e.V.

Der Trägerverein ist ein gemeinnütziger Verein, dessen Satzungszweck es ist, „Initiativen zu ergreifen und Maßnahmen durchzuführen, die zur aktuellen, präventiven und grundsätzlichen Verbesserung der Lage von Frauen und Mädchen in sozialen und psychischen Notlagen dienen“ (Satzung §2, Abs.1). Dieser Zweck wird durch die seit 1981 bestehende Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. Köln erfüllt.

Dachverbände

Die Frauenberatungsstelle ist verschiedenen übergeordneten Dachverbänden angeschlossen:

- Der Paritätische NRW
www.paritaet-nrw.org
- Bundesverband Frauennotrufe und Frauenberatungsstellen (bff):
www.frauen-gegen-gewalt.de
- Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW:
www.frauenberatungsstellen-nrw.de
- Bundesfachverband Essstörungen (bfe):
www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Genauerer entnehmen Sie bitte den Webseiten der Dachverbände.

Frauen: Transidente Menschen, die sich in der großen Bandbreite von Geschlechterzuschreibungen und -erfahrungen selbst eher als Frau definieren bzw. damit vertraut oder sichtbar sind, sind bei FrauenLeben herzlich willkommen.*

Finanzierung

Die Personalkosten für die Fachkraftstellen der Frauenberatungsstelle werden vom Land NRW pauschal, jedoch mit **maximal** 85% der Personalkosten und anteiligen pauschalen Sachkosten bezuschusst. Seit 2005 besteht aufgrund eines Kooperationsvertrages mit dem Jobcenter Köln zusätzlich der spezifische Auftrag zur psychosozialen Betreuung und Beratung von Empfängerinnen von Bürgergeld gem. § 17 i.V.m. § 16a Nr. 3 SGB II. Die institutionelle Förderung der Stadt Köln unterstützt FrauenLeben im Rahmen der Personal- und Sachkostenfinanzierung.

Darüber hinaus ist FrauenLeben e.V. auf Spenden angewiesen!

Ganz leicht per Paypal spenden können Sie hier:



Personalausstattung

Das Team der Frauenberatungsstelle besteht aus:

- 1,5 Fachkraftstellen für die allgemeine Frauenberatung
- 1,5 Fachkraftstellen für die Arbeit mit weiblichen Opfern sexualisierter Gewalt. Davon eine 50 % Fachkraftstelle zum Themenbereich der Prävention von sexualisierter Gewalt
- 30 Stunden-Fachkraftstelle für die psychosoziale Betreuung von Bürgergeldempfänger*innen des Jobcenters Köln (Neubeantragung jährlich beim Jobcenter Köln).

Die Fachkräfte kommen aus unterschiedlichen psychosozialen Grundberufen und verfügen über Beraterische oder psychotherapeutische Zusatzqualifikationen.



Rahmenbedingungen der Frauenberatungsstelle



Haltung der Frauenberatungsstelle

Grundlage ist die inzwischen anerkannte Auffassung, dass frauen*spezifische Problemlagen untrennbar vom weiblichen Lebenszusammenhang sind. Problemlagen und Erkrankungen von Frauen* müssen deshalb im Kontext subtiler und offener Diskriminierung bzw. ungleicher Teilhabe an gesellschaftlichen Möglichkeiten und Ressourcen verstanden werden. Dieser Aspekt setzt sich im öffentlichen Bewusstsein immer mehr durch und wird in seiner Bedeutung für die gesellschaftliche Entwicklung anerkannt. In der konkreten Beratungssituation wird er in der Beratung, Diagnostik und Interventionsplanung einbezogen und angemessen berücksichtigt.

Mit der Frauenberatungsstelle bietet der Verein ein umfassendes, offenes und niederschwelliges Angebot an frauen*spezifischer Beratung.

Einem ganzheitlichen Ansatz folgend zielen die frauen*spezifischen Hilfsangebote darauf ab, Ressourcen und Selbsthilfekompetenzen von Frauen* zu fördern, um Krankheitsentwicklungen abzubauen bzw. präventiv zu vermeiden. FrauenLeben e.V. leistet darüber hinaus gezielt Präventionsarbeit in der Stadt Köln zur Verhinderung und Reduzierung sexualisierter Gewalt an Frauen*. Dabei sind zwei Zielsetzungen zentral. Die Präventionsmaßnahmen zielen einerseits auf eine Verhältnisänderung (gesellschaftliche Ebene) und andererseits auf eine Verhaltensänderung (individuelle Ebene) ab.

Die Präventionsarbeit von FrauenLeben lässt sich in drei Bereiche untergliedern:

1. Im Sinne primärer Prävention ist und war es das Anliegen von FrauenLeben, in Kooperation mit anderen Institutionen und Arbeitskreisen ein Konzept zur Verbesserung der Sicherheit von Frauen* in Köln zu erarbeiten.
2. Die sekundäre Prävention beinhaltet den Ausbau von Unterstützungs- und Interventionsmaßnahmen und ermöglicht eine qualifizierte, fachliche Begleitung bei der Aufdeckung und Beendigung von sexualisierter Gewalt gegen Frauen*.
3. Im Sinne der tertiären Prävention stellt die Frauenberatungsstelle zeitnah Hilfen zur Verarbeitung von erlebten Gewalterfahrungen bereit. Dadurch können Traumafolgen gemindert und einer erneuten Viktimisierung entgegengewirkt werden. Die tertiäre Prävention beinhaltet sowohl individuelle Beratungen, Gruppenangebote und die Anhörungsbegleitung bei der „Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs“.



Leistungen der Frauenberatungsstelle

Niedrigschwelliges Beratungsangebot:

FrauenLeben bietet 5x pro Woche eine telefonische Sprechzeit an. Darüber hinaus können ratsuchende Frauen* einen telefonischen oder persönlichen Beratungstermin wahrnehmen. Die offene Sprechzeit wird 1x in der Woche für 2 Stunden angeboten.

Krisenintervention:

In Krisensituationen erfolgt zeitnah eine hochfrequente Folge von (telefonischen) Beratungsgesprächen und in Fällen von Gewalt, bei notwendigen Aktivitäten (z.B. ärztliche Untersuchung, Polizei-/Gerichtskontakte, Ämterkontakte u.a.) eine Begleitung der Frau* außerhalb der Einrichtung.

Beratungsreihen:

Bei entsprechender Indikation erfolgt eine Reihe von fortlaufenden Beratungsgesprächen zur Problemlösung oder Begleitung und Stabilisierung bis notwendige Maßnahmen (Psychotherapie, Klinikplatz, u.a.) zur Verfügung stehen.

Psychosoziale/psychoedukative Gruppenangebote:

Zu verschiedenen Themen wurden im Jahr 2025 Gruppen angeboten. Neben zwei Gruppen für Frauen* mit Essstörungen, gab es eine Gruppe, die das Thema Beziehungen in den Vordergrund stellte. Außerdem gab es unterschiedliche Workshops zum Thema Selbstbehauptung, Consent, Stimm- und Sprechtraining, neue Kraft durch Yoga, zwei Vorträge zum Thema Wechseljahre und zwei Abende für Angehörige von Frauen* und Mädchen* mit Essstörungen.

Rechtsinformation:

Regelmäßig und nach Bedarf steht eine ehrenamtlich tätige Rechtsanwältin telefonisch für Rechtsinformationen zur Verfügung. Hierbei handelt es sich um eine kurzfristige, unbürokratische Orientierungshilfe über eigene Rechte und Möglichkeiten juristischer Intervention, insbesondere im Bereich der sexualisierten Gewalt und bei Trennung/Scheidung.

Angehörigenberatung:

Im Problemfeld Essstörungen wurde speziell für Angehörige die Möglichkeit von Informationsveranstaltungen angeboten. Aufklärung über das Krankheitsgeschehen, Förderung konstruktiver Beziehungsgestaltung gegenüber den erkrankten Frauen* und Mädchen*, Verbesserung der Konfliktfähigkeit und der Aufbau von Copingstrategien für die eigene Belastung wurden vermittelt.

Öffentlichkeitsarbeit und Prävention:

In 2025 wurden Fachveranstaltungen und Schulungen für die unterschiedlichsten Zielgruppen zur Aufklärung über gesellschaftliche Bedingungen, die die Problem- und Konfliktlagen von Frauen* verursachen, insbesondere zum Thema Gewalt gegen Frauen* regelmäßig durchgeführt.

Kooperation/Vernetzung:

FrauenLeben kooperierte mit der Kommune, Behörden, Polizei, Medizin, Justiz, sozialen Diensten und Einrichtungen in Köln. Es besteht eine Zusammenarbeit mit anderen Projekten, Organisationen und Institutionen zu frauen*spezifischen Themenschwerpunkten und eine Mitwirkung bei Fachtagungen, Veranstaltungen, Fortbildungen, Gremien etc.

Beratung und Schulung von Fachkräften:

Die Frauenberatungsstelle unterstützt Fachkräfte bei Fragen zu sexualisierter und/oder häuslicher Gewalt und beim Themenbereich der Essstörungen.

Verwaltung/geschäftsführende Aufgaben:

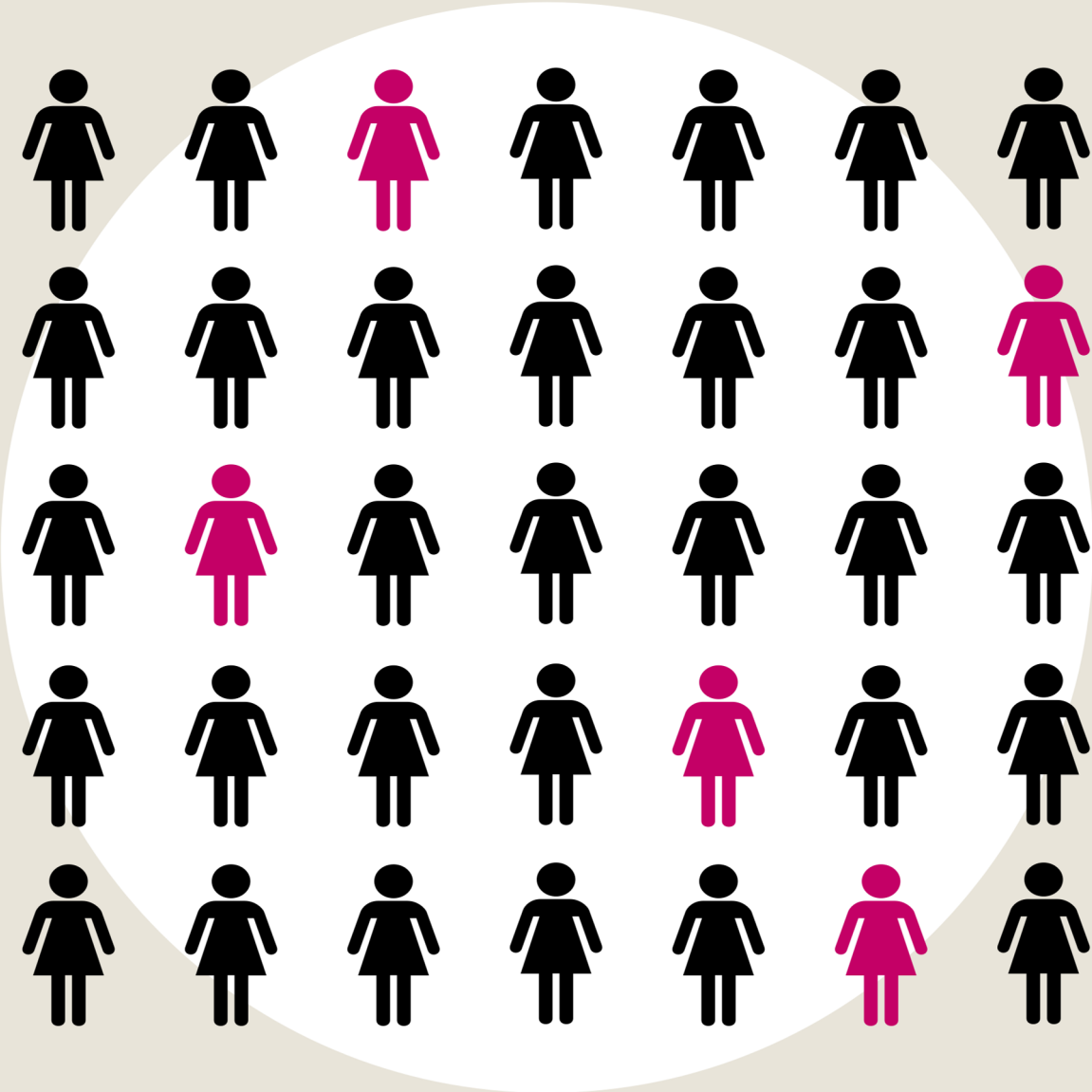
Das Finanzwesen, Personalwesen, die Büroorganisation, Jahresberichte/Statistiken, Sachberichte/Verwendungsnachweise nehmen einen Teil der Arbeitszeit in Anspruch. Leider gibt es weiterhin keine Finanzierung einer Verwaltungskraft, so dass diese Tätigkeiten von den Mitarbeiterinnen abgedeckt werden müssen.

Qualitätssicherung:

Die Frauenberatungsstelle arbeitet stets an der Weiterentwicklung bestehender Konzeptionen in Bezug auf die Bedarfe von Frauen* und reagiert auf regionale Anforderungen. Darüber hinaus gibt es Team- und Fallbesprechungen, Supervision, Fort- und Weiterbildung und ein Dokumentations- und Berichtswesen.



Das Jahr 2025 in Zahlen





1.503
Gespräche



937
Frauen*

2025 konnten Erstgespräche nach Vereinbarung telefonisch oder persönlich durchgeführt werden. Die Notwendigkeit, Krisenintervention zur Verfügung zu stellen, war nach wie vor hoch.

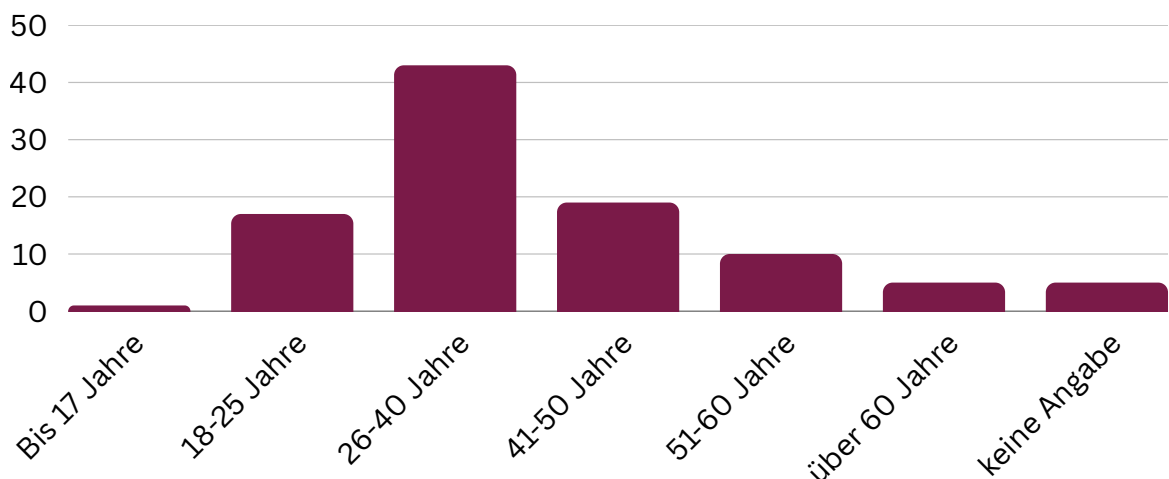
Es zeigte sich

- eine Komplexität und ein stetiger Schweregrad der Problematiken und Krankheitssymptome, mit denen Frauen* in die Frauenberatungsstelle kamen
- die Schwierigkeit, dass bei bestehender Behandlungsindikation für Psychotherapie die Überleitung in ambulante oder stationäre Maßnahmen zeitnah weiterhin sehr schwierig war. In der ambulanten und stationären psychotherapeutischen Versorgung bestanden nach den Erfahrungen der Frauenberatungsstelle immer noch erhebliche Versorgungsschwierigkeiten, im Speziellen bei komplextraumatisierten Frauen*.

82% der Frauen* hatten die deutsche Staatsangehörigkeit; 13% waren Frauen mit anderen Staatsangehörigkeiten und 5% machten keine Angaben.

Die Lebensformen der Frauen* waren vielfältig. 33% lebten alleine, 33% in Partner*innenschaft mit und ohne Kinder, 11% waren alleinerziehend, 11% lebten in sonstigen Lebensformen z.B. Wohngemeinschaften, 5% lebten bei der Ursprungsfamilie und 7% machten keine Angaben.

Hinsichtlich der Tätigkeit ist zu berichten, dass 25% der Frauen* arbeitslos, erwerbsunfähig, nicht und zeitweise erwerbstätig oder SGB XII-Empfängerinnen waren. 27% arbeiteten in Vollzeitbeschäftigungen. 17% der Frauen* befanden sich in Ausbildung/Umschulung, 14% arbeiteten in Teilzeit, 7% waren Rentnerin oder in Elternzeit und 10% machten keine Angaben.

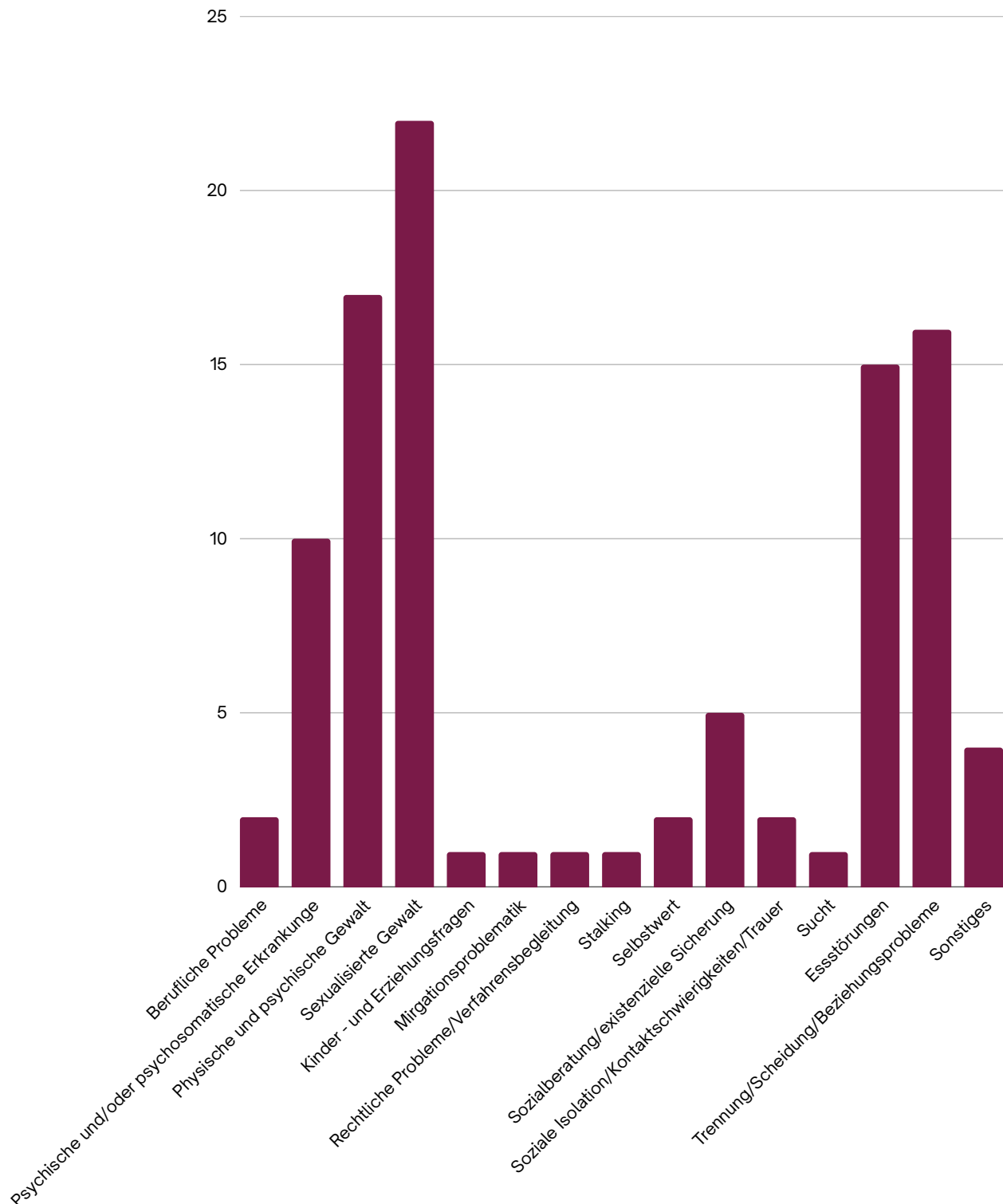


Altersverteilung der Ratsuchenden 2025 in %



Beratungsfelder 2025

Bei den Problemfeldern zeigt sich eine komplexe Verflechtung unterschiedlicher sozialer Schwierigkeiten und psychischer Problemlagen. In der Regel lagen mehrere Problembereiche vor.



Verteilung der Beratungsfelder 2025 in %

In 93% der Fälle gaben die gewaltbetroffenen Frauen* an, dass es sich um männliche Täter handelt, die die Gewalt ausgeübt haben. In 3% der Fälle waren es Frauen*, von denen die Gewalt ausging. 2% gaben an, dass es sich um Täter*innengruppen handelte. Ebenfalls 2% machten hierzu keine Angaben.

Bei den Fällen von sexualisierter Gewalt war in 40% der Lebensgefährte (z.B. Ehepartner, Expartner, Freund) der Täter, in 34% handelte es sich um Verwandte (z.B. Vater, Bruder, Onkel), in 20% um Bekannte und professionelle Helfer, sowie in 4% um Fremdtäter. 2% machten keine Angaben zum Täter.



Arbeitsbereiche der Frauenberatungsstelle



Allgemeine Frauenberatung

Die Frauenberatungsstelle ist Anlaufstelle für Frauen* in psychosozialen Krisen und Notlagen. Die Themen, die sich für Frauen* krisenhaft anfühlen, können sehr unterschiedlich sein. Als Schwerpunktthemen haben sich herauskristallisiert:

- Konflikte in Partner*innenschaft und Familie,
- Trennung/Scheidung,
- physische, psychische und sexualisierte Gewalt,
- Gewalt in Partner*innenschaften/häusliche Gewalt,
- Essstörungen,
- Depressionen, Ängste und andere psychische oder psychosomatische Erkrankungen.

Die Beratungsgrundsätze sind:

Frauen beraten Frauen*: parteilich, wertschätzend, feministisch, vertraulich. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Gewalt in Partner*innenschaften/häusliche Gewalt (psychische, sexualisierte und physische Gewalt)

Jeder 4. Frau* in Deutschland ist Gewalt durch aktuelle oder frühere Beziehungspartner*innen widerfahren; in 91% der Fälle ist der männliche (Ex-) Partner der Täter.

Die Frauenberatungsstelle hat 2025 in insgesamt 200 Fällen zum Thema Gewalt in Partner*innenschaften/häusliche Gewalt beraten. Themen hierbei waren: Warnsignale häuslicher Gewalt, Klärung der aktuellen (Bedrohungs-) Situation, Verhalten in Gefahrensituation, Erarbeiten eines Sicherheitsplans, Informationen zu Polizeieinsatz, Wegweisung, Gewaltschutzgesetz, Trennung/Scheidung, Sorgerecht, soziale, materielle und berufliche Situation, Klärung der Beziehung zum*r Partner*in, emotionale Verarbeitung der Gewalterfahrungen,

bei Bedarf Weiterleitung an andere Institutionen (Frauenhäuser, Rechtsanwält*innen, Ärzt*innen, Therapeut*innen, andere Beratungsstellen).

Die Zahl der betroffenen Frauen* ist konstant hoch.

Darüber hinaus berät FrauenLeben Angehörige, Unterstützer*innen und Fachkräfte im Themenfeld häusliche Gewalt.

Gesundheit: psychische und/oder psychosomatische Erkrankungen

Im Jahr 2025 wurde in 119 Fällen Unterstützung beim Umgang mit einer psychischen und/oder psychosomatischen Erkrankung gesucht. Hier wurde erneut deutlich, wie schwierig es ist einen notwendigen Platz für eine ambulante oder stationäre psychotherapeutische Behandlung zu erhalten. FrauenLeben unterstützt die Frauen* bei der Suche nach einem Therapieplatz und bieten bei Bedarf stabilisierende Gespräche zur Überbrückung an.

Trennung/Scheidung

Beziehungskonflikte, Trennung und Scheidung spielten auch im Jahr 2025 in den Beratungsgesprächen eine große Rolle. In 180 Fällen wurde zu diesem Themenfeld die Frauenberatungsstelle aufgesucht. Neben den psychischen Belastungen einer Trennungssituation spielten bei Frauen* mit Kindern Konflikte um Sorgerechts- und Umgangsregelungen, Unterhaltszahlungen für die Kinder und gemeinsam zu treffende Entscheidungen bezüglich wichtiger Fragen wie die Wahl einer geeigneten Schule etc. eine große Rolle.

Hier war oftmals die rechtliche Beratung durch eine ehrenamtlich für FrauenLeben tätige Rechtsanwältin sehr hilfreich.



Frauen* mit Essstörungen

In die Frauenberatungsstelle kommen viele Frauen*, die mit dem Thema Essen ein Problem haben. Alle Störungsbilder sind vertreten, von Anorexie über Bulimie, Binge Eating Disorder, Orthorexie, Adipositas bis hin zu sogenannten atypischen Essstörungen. Außerdem kommen Frauen* zu Erstgesprächen, die sich unsicher sind, ob sie eine Essstörung haben und die nicht sofort eine ärztliche oder psychologische Diagnose bekommen möchten. In Gesprächen hilft die Beraterin herauszufinden, was die nächsten Schritte für die betreffende Frau* sein können. Oft ist eine psychotherapeutische Begleitung sinnvoll und auch von den Frauen* gewünscht. Teilweise ist ein stationärer Aufenthalt notwendig. Dennoch kann die ratsuchende Frau* immer selbst entscheiden, welcher Weg für sie der passende ist.

Die Aufarbeitung einer Essstörung ist kein schneller Weg, aber einer, der sich immer lohnt und bei dem die Frauenberatungsstelle Anregungen und Impulse geben kann.

Neben den Einzelberatungen bietet FrauenLeben seit vielen Jahren kontinuierlich eine Gruppe für Frauen* mit Essstörungen an.

Im Jahr 2025 leitete eine ehemals von einer Essstörung betroffene Frau zwei Selbsthilfegruppen für Frauen* mit Essstörungen. Damit konnte die hohe Nachfrage etwas besser abgedeckt werden.

In 2025 wurden zwei Informationsabende für Angehörige von Frauen* und Mädchen* mit Essstörungen durchgeführt.

Fachberatung zu sexualisierter Gewalt

Beratung und Unterstützung von Frauen*, denen sexualisierte Gewalt widerfahren ist

Die psychosoziale Beratung (persönlich und telefonisch) in diesem Bereich dient vor allem der psychischen Stabilisierung

und dem Aufbau von Handlungsperspektiven.

Hierbei ist die Beratungsstelle in erster Linie ein sicherer Ort für die Betroffenen, an dem sie ihre Erfahrungen ohne Angst und Stigmatisierung oder Schuldzuweisungen teilen können.

Ein wichtiger Aspekt der Beratung ist die Traumasensibilität. Sie hilft dabei, die Auswirkungen der sexualisierten Gewalt zu verstehen und mit den Folgen schrittweise umgehen zu lernen. In der Beratung wird stärkend und ressourcenaktivierend vorgegangen. Hierzu werden Informationen und Beratung zu den rechtlichen Möglichkeiten (Anzeige, Beweissicherung, Gerichtsverfahren) sowie zu ambulanten und stationären Behandlungsmöglichkeiten zur Traumaverarbeitung (z.B. Traumatherapie) zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf begleiten Mitarbeiterinnen von FrauenLeben zu Kooperationspartner*innen wie Ärzt*innen, Polizei etc. Darüber hinaus berät die Frauenberatungsstelle Angehörige, Unterstützer*innen und Fachkräfte im Themenfeld der sexualisierten Gewalt.

Insgesamt wurde in 256 Fällen Unterstützung nach Erfahrung von sexualisierter Gewalt in Anspruch genommen. Hier war in 24% der Fälle Vergewaltigung/sexuelle Nötigung der Beratungsgrund. In 10% der Fälle lag sexuelle Belästigung vor, in 3% der Fälle kam es zu sexualisierter Gewalt nach Verabreichung von K.O.-Tropfen. In 58% der Fälle waren die psychischen Spätfolgen von zurückliegendem sexuellem Missbrauch Anlass, die Beratungsstelle aufzusuchen. In 5% der Fälle lagen sonstige Gründe (wie die Klärung der Ursache) vor.



Vorzeitige Beendigung der Beratung zur Antragsstellung „Fonds Sexueller Missbrauch“

Seit 2017 bot FrauenLeben e.V. Unterstützung für Betroffene bei der Antragstellung zum „Fonds Sexueller Missbrauch“ an.

Im Juni 2025 musste der Bereich Beratung zum Fonds eingestellt werden, obwohl die Nachfrage weiterhin sehr hoch war. Der Bundesrechnungshof kritisierte die finanzielle Handhabung des Fonds als nicht haushaltsrechtskonform. Außerdem fehlten Mittel im Bundeshaushalt für eine Fortführung über 2025 hinaus.

Rückwirkend wurde die Antragstellung seitens des Fonds gestoppt, was bedeutete, dass alle auch bereits gestellten Anträge ab dem 19.03.2025 nicht mehr bewilligt wurden. Die Entscheidung hat gravierende Folgen für Betroffene, die auf die Unterstützung des Fonds angewiesen sind, und führt zu einem Verlust an dringend benötigter Hilfe und Anerkennung ihres Leids. Diese plötzliche Einstellung von Bewilligungen über den Fonds traf sowohl die Frauen* die ihre Anträge schon gestellt hatten oder noch stellen wollten, als auch die Beraterinnen bei FrauenLeben völlig unvermittelt. Mit Veröffentlichung dieser Information stürzte viele Frauen* in krisenhafte Zustände, die die Beraterinnen der Frauenberatungsstelle spontan auffangen mussten.

Im Jahr 2025 wurden 62 Erstanträge gestellt und aufgrund des rückwirkenden Antragstops lediglich acht bewilligt.

Außerdem hat die Beratungsstelle zwei Informationsveranstaltungen zu FSM für Psychotherapeut*innen, Heilpraktiker*innen für Psychotherapie und Beschäftigte im Ambulant Betreutes Wohnen (BeWo) angeboten. Diese Veranstaltungen waren gut besucht und stießen auf reges Interesse.

In der Beratung zur Antragstellung wurden neben konkreten Fragen auch psychosoziale Anliegen und Themen, die durch den Antrag berührt wurden, behandelt. Bei bewilligten Anträgen stehen den Frauen* verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten wie Psychotherapie und weitere therapeutische und medizinische Verfahren, aber auch Qualifizierungsmaßnahmen oder lebenspraktische Unterstützung zur Verfügung.

Anhörungsbegleitungen bei der „Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs“

Um die psychosoziale Belastung der Frauen*, die vor der „Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs“ über ihre Erfahrungen von sexuellem Missbrauch in Kindheit und Jugend berichten zu minimieren, wird angeboten den Anhörungstermin stabilisierend zu begleiten. In Köln führen weiterhin die Rechtsanwältinnen Petra Ladenburger und Martina Lörsch als Anhörungsbeauftragte Anhörungen für die Kommission durch. Im Jahr 2025 hat FrauenLeben zwei Anhörungen begleitet. Die Beraterin trat vorab mit den Frauen* in Kontakt, vereinbarte Vorgespräche, begleitete zum Anhörungstermin und stellte bei Bedarf die akute psychosoziale Nachsorge sicher.



Psychosoziale Betreuung und Beratung für Bürgergeldempfänger*innen

Die Frauenberatungsstelle entwickelte im Jahr 2005 in Kooperation mit dem Jobcenter Köln ein Projekt zur psychosozialen Beratung und Betreuung von Frauen*, die Bürger*innengeld beziehen. Aufgebaut und seitdem kontinuierlich weiterentwickelt wurde ein spezialisiertes Betreuungs- und Beratungsangebot für erwerbslose Frauen*, die u.a. durch familiäre Probleme und/oder traumatisierende Gewalterfahrungen gravierend in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, und bei denen psychische Voraussetzungen für eine Erwerbstätigkeit erst (wieder-)hergestellt werden müssen. Arbeitsplatzverlust und Langzeiterwerbslosigkeit gelten als Risikofaktoren für die Gesundheit und begünstigen vor allem psychische Erkrankungen. Besonders Frauen* neigen aufgrund ihrer Sozialisation, ihres Rollenbildes und der individuellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu Bewältigungsmechanismen, die die eigene psychische – und in der Folge auch körperliche – Gesundheit beeinträchtigen und schädigen.

Die Frauenberatungsstelle FrauenLeben greift in ihrem Kooperationsprojekt mit dem Jobcenter diese Problematik auf und versucht, durch fortlaufende Einzelberatungsgespräche erwerbslose Frauen* psychisch zu stabilisieren, um die persönlichen Voraussetzungen zur Aufnahme einer Erwerbstätigkeit bzw. zur Teilnahme an Qualifizierungsmaßnahmen zu verbessern.

Als spezifische Zielsetzung der Intervention sind zu nennen:

- Abbau/Reduzierung von sozialer und/oder psychischer Belastung
- Aufbau relevanter Handlungskompetenzen für Alltagsbewältigung
- emotionale Stabilisierung
- Aufbau von Problemlösefertigkeiten
- Wahrnehmung und Förderung von Ressourcen
- Stärkung der Motivation
- Zielklärung und Handlungskompetenz für einen eigenen Berufs- und Erwerbsweg
- eigenverantwortliches Engagement zur Aufnahme einer Erwerbstätigkeit.

In 2025 wurden insgesamt 32 Leistungsempfänger*innen mit Zuweisung durch das Jobcenter Köln im Rahmen des Kooperationsprojekts nach § 16a Nr. 3 SGB II intensiv begleitet. Mit 22 Frauen* konnte der Beratungsprozess in 2025 abgeschlossen werden: 50% der abgeschlossenen Beratungsreihen hatten einen Umfang von 6 – 12 Monaten.

Darüber hinaus nahmen sechs Fälle einen Beratungsumfang über 12 Monate in Anspruch. In den übrigen Fällen konnte im Zeitraum unter sechs Monaten eine erste Stabilisierung und/oder Überleitung in andere Hilfsangebote erreicht werden.

Weiterhin wurden mit 19 Frauen*, die entweder durch das Jobcenter vermittelt oder anders auf das Angebot aufmerksam wurden, ein Erstgespräch durchgeführt, das aus unterschiedlichen Gründen keine Aufnahme in das Projekt zur Folge hatte (z.B., weil bereits ausreichende psychotherapeutische Versorgung bestand).



Insgesamt wurden in 2025 mit den hier aufgeführten Frauen* 370 Einzelberatungen realisiert. Im Ergebnis wurde bei den abgeschlossenen Einzelberatungen deutlich, dass die Selbstwahrnehmung und das Verständnis für die eigene Situation und Problematik differenzierter, ein Wissen um die individuellen Bedingungen und Risiken psychischer Gesundheit gewachsen, das Wahrnehmen der gesundheitsbezogenen Selbstfürsorge gesteigert, Motivation für notwendige Behandlungsmaßnahmen aufgebaut, eigene Ressourcen bewusst und zugänglich geworden sind.

In den meisten Fällen entwickelte sich zunehmend die Fähigkeit zu konkreter Zielplanung und Erarbeitung von (fehlenden) Handlungskompetenzen, so dass (erste) Schritte zur Aufnahme einer Qualifizierungsmaßnahme oder Erwerbstätigkeit möglich wurden. Tragend für diesen konstruktiven Bewältigungs- und Veränderungsprozess waren grundlegend die in der Beratung kontinuierlich angestrebte Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeitserwartung, sowie die Verbesserung der Problem- und Konfliktlösefähigkeiten.

Für jede Frau* wurde zum Ende des Beratungsprozesses ein Abschlussbericht erstellt, der u.a. eine individuelle Einschätzung der Integrationsperspektive enthielt. Von Bedeutung für die erfolgreiche Beratung war die gute Kooperation mit Integrationsfachkräften und (DIMA-) Fallmanager*innen des Jobcenters, um Interventionen und Zuständigkeiten differenziert miteinander abzustimmen.

Kontinuierlich wird die Zusammenarbeit/Vernetzung mit folgenden Kooperationspartner*innen in diesem Arbeitsgebiet gepflegt:

- Kölner Arbeitslosenzentrum (KALZ)
 - Frauen gegen Erwerbslosigkeit
 - Diakonie Michaelshoven
 - Sozialdienst katholischer Frauen (SKF)
 - Kölner Freiwilligenagentur
 - Tages- und Abendschule Köln
 - Agisra e.V.
- Beratungsstelle für Migrantinnen.



Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit



Präventionsarbeit

Präventionskampagne NUR JA HEISST JA zum Thema Consent

Im Rahmen der Präventionsarbeit konzipierte FrauenLeben im Herbst 2021 eine Kampagne zum Thema Consent:

NUR JA HEISST JA

Diese Kampagne wurde über das Kalenderjahr 2024 weiterentwickelt und vergrößert. Bereits im Jahr 2023 wurde FrauenLeben in den Gleichstellungsausschuss der Stadt Köln eingeladen, um die Consent Kampagne als "best practice" Beispiel für eine Präventionskampagne gegen sexualisierte Gewalt vorzustellen. Es gab sehr viel Zuspruch für die Kampagne und FrauenLeben wurde ermutigt, neue Ideen zur Erweiterung der Kampagne, sowie die Erstellung einer Wanderausstellung mit mehrsprachigem Informationsmaterial zu verwirklichen.

Das Thema Consent ist in feministischen und politischen Diskursen, wissenschaftlichen Studien und natürlich auch in der Präventionsarbeit weiterhin hochaktuell. Die Kampagne ist darauf ausgelegt, eine breite Zielgruppe zu sensibilisieren, zu informieren und zu empower.



Die „NUR JA HEISST JA“-Kampagne besteht mittlerweile aus 4 Schwerpunkten mit sechs Motiven:

Consent im Alltag

- „Ein Lächeln ist kein Ja“



- „Ein Lebensstil ist kein Ja“



Consent, Aussehen und Victim Blaming

- „Ein Outfit ist kein Ja“



- „Wehrlos sein ist kein Ja“





Alle Motive gibt es als Postkarten, Sticker sowie Poster in den Größen A4 und A3. Außerdem existiert seit 2024 die Wanderausstellung, die in Englisch, Französisch, Spanisch, Arabisch, Russisch, Polnisch, Türkisch sowie leichter Sprache übersetzt wurde.

Große Resonanz riefen auch in 2025 die Materialien (Postkarten, Plakate und Sticker) bei Mitarbeiter*innen in Schulen, Jugendeinrichtungen, Fachschaften unterschiedlicher Universitäten und anderen sozialen und kulturellen Einrichtungen innerhalb Kölns und bundesweit hervor. FrauenLeben erhielt zahlreiche Anfragen zur Nutzung der Materialien.

Die Wanderausstellung wurde in 2025 ebenfalls mehrfach angefragt. Im Rahmen der Orange Days war sie beispielsweise unter dem Motto „Gewalt kommt mir nicht auf den Campus!“ in der **Sporthochschule Köln** zu sehen. In diesem Zusammenhang war FrauenLeben auch für eine Infoveranstaltung zum Thema Consent vor Ort.

2025 wurde auch dafür genutzt, die Kampagne zu bewerben und weiter zu verbreiten, damit sie eine immer größere Reichweite erreicht. Es wurden außerdem Anträge gestellt, damit im kommenden Jahr an einer Weiterentwicklung der Kampagne gearbeitet werden kann.

Als Teil der Gruppenangebote, die FrauenLeben regelmäßig anbietet, gab es zwei Workshops im Rahmen der Präventionsarbeit. Unter dem Titel „Consent: Nur Ja Heißt Ja“ gab es die Gelegenheit sich in geschützter Atmosphäre mit dem Thema Consent auseinanderzusetzen. Ab der zweiten Jahreshälfte fand dieser Workshop in Kooperation mit der **Volkshochschule Köln** statt. Die Workshops waren sehr beliebt und es hat einen wertvollen, bereichernden Austausch mit den Teilnehmer*innen gegeben.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Arbeitskreise, in denen die Frauenberatungsstelle FrauenLeben mitarbeitet, gestalten und organisieren regelmäßig öffentlichkeitswirksame Aktionen in Köln, um ihre Anliegen zu verdeutlichen.

Im Jahr 2025 war FrauenLeben an der Planung und Durchführung der Veranstaltung „One Billion Rising“ am 14.02. beteiligt, die auf die Situation der eine Milliarden Frauen*und Mädchen*, die weltweit von Gewalt betroffen sind, aufmerksam macht.

Dazu fand eine Veranstaltung am Alter Markt statt, um durch Redebeiträge, Gesangs- und Tanzperformances auf Gewalt gegen Frauen* und Mädchen* aufmerksam zu machen.



„Heraus zum feministischen Kampftag. Wir kämpfen, wir streiken, wir leben! Gemeinsam gegen Patriarchat und Kapitalismus.“ Unter diesem Motto fand eine Demonstration zum **Internationalen Frauentag am 8. März** auf dem Neumarkt statt.

Das „Aktionsbündnis IFT“ der Stadt Köln hat in diesem Jahr im Rahmen des 8. März eine ganztägige Veranstaltung unter dem Motto „Laut & Stark im Kulturbunker Mülheim“ organisiert. Dort gab es verschiedene Ausstellungen sowie ein moderiertes Bühnenprogramm mit Live-Podcast, Filmvorführung und Kurzlesungen. FrauenLeben war mit der Wanderausstellung ihrer Consent-Kampagne „NUR JA HEISST JA“ vor Ort.



Die Veranstaltung stieß auf große Resonanz und es fand ein inspirierender und interessierter Austausch mit Besucher*innen und Kolleg*innen statt.

Das „Aktionsbündnis IFT“ lud am 8. März außerdem erneut zum Markt der Möglichkeiten im Historischen Rathaus ein. FrauenLeben war dort am Infostand von „Lila in Köln“ vertreten. Auch hier gab es schöne Kontakte mit Besucher*innen und Kolleg*innen, die zur Vertiefung von Kooperationsmöglichkeiten beitrugen.



Im Rahmen des internationalen Frauentags wurde vom **NS-Dokumentationszentrum** die Enthüllung der Friedensstatue veranstaltet. Die Statue der sog. „Trostrfrauen“ erinnert an sexualisierte Gewalt gegen Frauen im Krieg. FrauenLeben war ebenfalls bei der Enthüllung vor Ort.



Die **Volkshochschule Köln** hat FrauenLeben im April zu einem Workshop eingeladen. Es konnten sich interessierte Teilnehmer*innen mit Kolleginnen über die Arbeit von autonomen Frauenprojekten austauschen. Die Veranstaltung war zahlreich besucht und der Austausch sehr bereichernd.

Das „**Even Flow Festival**“ hat „Lila in Köln“ im Juli zu sich eingeladen. Als Teil des Bündnisses waren Kolleginnen von FrauenLeben vertreten. Am interaktiven Infostand gab es die Möglichkeit, sich mit Kindern und Erwachsenen über feministischen und autonomen Projekte auszutauschen und ins Gespräch zu kommen.



Im August wurde FrauenLeben vom **DOKOMOTIVE Plattform e.V.** zum Filmscreening des Dokumentarfilms „Home Sweet Home“ der Regisseurin Annika Meyer eingeladen, der sich mit geschlechtsspezifischer Gewalt auseinandersetzt. Zwei Kolleginnen waren als Teil der anschließenden Podiumsdiskussion und mit einem Infostand vor Ort.



2025 beteiligte sich die Frauenberatungsstelle wieder aktiv an den Aktionen zum **25.11., dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen***, den Orange Days. Als Teil von „Lila in Köln“ organisierte FrauenLeben die Demonstration „Wir nehmen uns die Nacht“, die am Neptunplatz startete und durch Ehrenfeld führte.



Im Rahmen der Orange Days organisierte der „Kölner Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen“ am 27.11. einen kostenlosen Kinoabend für FLINTA* unter dem Motto „Dieser Abend gehört uns!“. Als Mitglied des Arbeitskreises war FrauenLeben an der Planung des Abends beteiligt und bei der Vorführung des Films „Hidden Figures“ dabei. Der Abend war geprägt von einer schönen, solidarischen Stimmung und stieß auf großes Interesse.



In Kooperation mit dem **Kulturhaus Köln** fand außerdem eine Veranstaltung zum Buch für die Stadt in den Räumlichkeiten der Frauenberatungsstelle statt. Zum Buch „Liebe ist gewaltig“ von Claudia Schumacher gab es eine Austausch- und Diskussionsrunde zum Thema geschlechtsspezifische Gewalt.

Arbeitskreis- und Netzwerkarbeit

Neben den Kernaufgaben der psychosozialen Beratung und Prävention nimmt das Engagement in unterschiedlichen Gremien im psychosozialen Netz der Stadt Köln einen wichtigen Stellenwert ein. Insbesondere im Bereich Vernetzungsarbeit zum Problemfeld Gewalt und Essstörungen war die Frauenberatungsstelle in verschiedenen Arbeitskreisen mit anderen Institutionen aktiv, und setzte sich für Aufklärung, Information und eine ständige Verbesserung des Angebotes für betroffene Frauen* ein. So wurde in 2025, zusammen mit anderen Akteur*innen aus dem Netzwerk gegen häusliche Gewalt, eine mehrtägige Fortbildung für das Jugendamt der Stadt Köln zum Thema „Häusliche Gewalt: Hintergründe und Empfehlungen für die Arbeit mit betroffenen Frauen“ konzipiert und durchgeführt. Ebenfalls im Rahmen des Netzwerks gegen häusliche Gewalt wurde die Social-Media-Kampagne „Reden hilft“ entwickelt, die sowohl Betroffene von häuslicher Gewalt, als auch Angehörige und Unterstützer*innen, aber auch Täter*innen adressiert hat.

Die Frauenberatungsstelle ist in folgenden **Arbeitskreisen und Zusammenschlüssen** aktiv:

- Arbeitskreis Anonyme Spurensicherung
- Arbeitsgruppe Essstörungen als Teil der Kommunalen Gesundheitskonferenz KGK
- Netzwerk Essstörungen
- Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen
- Arbeitskreis K.O.-Tropfen
- Bündnis autonomer Frauenprojekte gegen Gewalt an Frauen und Mädchen – „Lila in Köln“
- Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW e.V.
- Kölner Netzwerk gegen häusliche Gewalt und
- Netzwerk Schwanger und Gewalt.



**Qualitätssicherung der
Frauenberatungsstelle:**

FrauenLeben ist bemüht die eigene Arbeit kontinuierlich zu verbessern. Zur internen Qualitätssicherung gehört fortlaufend die kollegiale Intervention und regelmäßige, extern begleitete Fall- und Teamsupervision. Darüberhinaus hat die Fort- und Weiterbildung des Teams in unterschiedlichen fachlichen Kontexten einen hohen Stellenwert. Die Mitarbeiterinnen von FrauenLeben nahmen in 2025 an zahlreichen Fortbildungen teil.

S. Lange

Köln, März 2026
Frauenberatungsstelle FrauenLeben Köln e.V.



Impressum

FrauenLeben Köln e.V.
Venloer Str. 405-407
50825 Köln

0221-9541660
www.frauenleben.org
mail@frauenleben.org





Frauenberatungsstelle
FrauenLeben e.V. Köln

