

Mitarbeiterinnen

Martina Böhmer



- Leiterin der Beratungsstelle
- Fachberaterin für Psychotraumatologie
- Expertin für geriatrische Psychotraumatologie
- Referentin und Beraterin in der Altenhilfe
- Ehem. Altenpflegerin für Geriatrische Rehabilitation

Denise Klein



- Mitarbeiterin
- Dipl. Pädagogin, Referentin
- Hypnotherapeutin
- Fachberaterin für Psychotraumatologie
- Beraterin für stress- und traumasensible Organisationsentwicklung
- Ehemals bei agisra e.V.

Charlotte Rimbach



- Ehrenamtliche Mitarbeiterin
- Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.
- Mitarbeiterin im Altentheater Köln

Wir arbeiten eng zusammen mit Traumatherapeutinnen und können bei Bedarf den Kontakt für Sie herstellen.

Kontakt

Paula e.V.

An St. Magdalenen 11
50678 Köln

Telefon 0221 – 96 67 64 22

E-Mail info@paula-ev-koeln.de

Internet www.paula-ev-koeln.de

Beratung

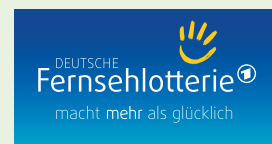
Persönliche Beratungen sind nur nach vorheriger Terminabsprache möglich. Nutzen Sie dafür bitte die u. g. Telefonzeiten oder unseren Anrufbeantworter – wir rufen so zeitnah als möglich zurück.

Mo. 11-12 Uhr / Di. 12-13 Uhr / Mi. 14-16 Uhr

Wenn Sie keinen persönlichen Beratungstermin wahrnehmen können, bieten wir telefonische Kurzberatungen an.

Die Beratung ist auf Wunsch anonym.
Wir unterliegen der Schweigepflicht.

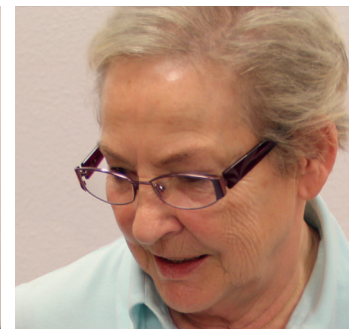
Wir werden gefördert von:



Wir sind in Kooperation mit:



Der Verein ist Mitglied im:



*Beratung für Frauen ab 60 Jahren,
ihre Angehörigen, Freund*innen,
Mitarbeitende aus dem Gesundheitsbereich,
der Altenpflege und Sozialen Arbeit*



Die Beratungsstelle

Viele ältere Frauen erlebten in ihrer Vergangenheit belastende Ereignisse bis hin zu traumatischer Gewalt, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden noch heute beeinträchtigen. Dies kann sich z. B. ausdrücken in Schlafstörungen, Alpträumen, hohem Blutdruck, Depressionen, Verwirrtheit, Ängsten und vielem mehr.

Auch in der aktuellen Lebenssituation erleben viele ältere Frauen Gewalt, wie z. B. in der Partnerschaft / Ehe oder im Rahmen eigener Pflege- und Hilfebedürftigkeit. Ebenso können ältere Frauen durch die Pflege von Angehörigen vor besondere Herausforderungen gestellt sein.

Durch unsere Beratungsangebote unterstützen wir ältere bis hochaltrige Frauen, die für sie passenden Wege zur Verbesserung ihrer Lebenssituation zu finden.

Zudem stärken wir Fachkräfte und Mitarbeitende aus dem Gesundheitsbereich, der Altenpflege und der Sozialen Arbeit, Angehörige, Freund*innen, älteren Frauen traumasensibel und bedarfsgerechte Unterstützung anzubieten.

Informieren Sie sich dazu auch gerne auf unserer Homepage zu unseren traumasensiblen Arbeitshilfen und -angeboten.



Die Themen

Themen mit denen Sie z. B. zu uns kommen können:

- Kriegserlebnisse wie z. B. Flucht, Vertreibung, Hungersnot, Bombardierungen, Vergewaltigungen, Ankommen in der Fremde, Aufenthalt in Lagern
- Transgenerationale Weitergabe / Transgenerationale Traumata
- Bindungsstörungen und -verluste
- Sexualisierte und Häusliche Gewalt (in der Vergangenheit und aktuell)
- Belastende Erlebnisse / Gewalt in der Kindheit
- Gewalt in Behinderten-, kirchlichen-, pflegerischen- und anderen (Erziehungs-) Einrichtungen
- Diskriminierungen
- Rassismuserfahrungen
- Schwere / chronische Erkrankungen, Amputationen, Pflegebedürftigkeit
- Diagnose Demenz
- Gewalt im Kontext von Pflege
- Belastungen durch die Pflege von Angehörigen
- Belastungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie



Die Angebote

- Persönliche Beratungen in der Beratungsstelle
- **Neues Angebot: Aufsuchende Beratungen**
- **Neues Angebot: Video Beratungen**
- Telefonische Beratungen
- Informationsveranstaltungen und Workshops
- Fortbildungen und Vorträge
- Einzel- und Teambberatungen

Bitte melden Sie sich in unseren telefonischen Sprechzeiten zur Terminabsprache.

Paula e.V. ist gemeinnützig. Trotz einzelner Projektfinanzierungen sind wir dringend auf Spenden und Honorare angewiesen.

Wenn es Ihnen möglich ist, freuen wir uns über ein Beratungshonorar, das in der Regel zwischen 20 und 70 Euro beträgt.

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, freuen wir uns über Spenden auch auf unserem Konto:

Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE55 3705 0198 1930 5808 22
BIC: COLSDE33XXX