

## Mitarbeiterinnen

**Martina Böhmer**



Fachberaterin für Psychotraumatologie  
Expertin für geriatrische Psychotraumatologie  
Referentin und Beraterin in der Altenhilfe  
Fachbuchautorin  
ehem. Altenpflegerin für Geriatrische  
Rehabilitation

**Daniela Halfmann**



Fachberaterin für Psychotraumatologie  
Traumafachreferentin  
Psychoanalytisch-Systemische Therapeutin  
(in Ausbildung)  
Systemische Coachin  
Ethnologin M.A.

Wir arbeiten eng zusammen mit Traumatherapeutinnen und können bei Bedarf den Kontakt für Sie herstellen. Termine und Honorar sprechen Sie mit der jeweiligen Therapeutin individuell ab.

## 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

Wenn Sie keinen persönlichen Beratungstermin wahrnehmen können bieten wir telefonische Beratungszeit an:

**Montag, 10–11 Uhr und Donnerstag, 15–16 Uhr**

Zu den übrigen Zeiten ist ein Anrufbeantworter eingeschaltet. Wir rufen Sie baldmöglichst zurück.

Persönliche Beratung nur nach Terminabsprache.

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

Paula e.V. ist gemeinnützig. Die Beratungsstelle arbeitet ohne Finanzierung durch öffentliche Mittel und ist auf Spenden und Beratungshonorare angewiesen.

Das Beratungshonorar richtet sich nach Ihren finanziellen Möglichkeiten, in der Regel 25 € pro Zeitstunde. So können wir auch Frauen beraten, die keinerlei finanzielle Mittel haben.

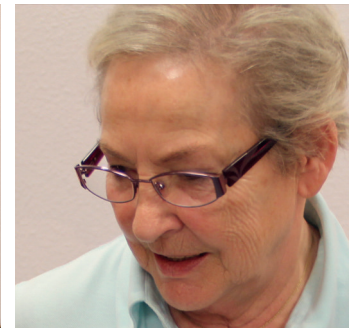
Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, können Sie auf unser Konto spenden:

**Sparkasse KölnBonn**

**IBAN: DE55 3705 0198 1930 5808 22**

**BIC: COLSDE33XXX**

Sie erhalten eine Spendenquittung.



**Unterstützungsangebote für Frauen  
ab 60 Jahren, ihre Angehörigen,  
Freund\*innen, Fachkräfte und  
Mitarbeitende aus der Altenarbeit**



## 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, Ängsten und vielem mehr.

Auch in der aktuellen Lebenssituation sehen sich viele ältere Frauen durch Gewalterlebnisse, eine eigene Pflegebedürftigkeit, Veränderungen im Alter, den Verlust oder die Pflege von Angehörigen vor besondere Herausforderungen gestellt.

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

Zudem wollen wir Fachkräfte, Mitarbeitende in der Altenarbeit, Angehörige und Freund\*innen durch vielfältige Angebote darin stärken, älteren Frauen traumasensible und bedarfsgerechte Unterstützung zu bieten. Informieren Sie sich dazu auch gerne auf unserer Homepage zu unseren traumasensiblen Arbeitshilfen und -angeboten.



## Die Themen

**Sie können sich z. B. mit diesen Themen an uns wenden:**

- Kriegserlebnisse wie z. B. Flucht, Vertreibung, Hungersnot, Bombardierungen, Vergewaltigungen
- Erzwungene Migration
- Sexualisierte und häusliche Gewalt (in der Vergangenheit und aktuell)
- Belastende Erlebnisse in der Kindheit
- Gewalt in Behinderten-, kirchlichen-, pflegerischen- und anderen (Erziehungs-) Einrichtungen
- Diskriminierungen
- Trennung, Scheidung, Tod naher Angehöriger
- Schwere / chronische Erkrankungen, Amputationen, Pflegebedürftigkeit
- Diagnose Demenz
- Gewalt im Kontext von Pflege
- Pflege von Angehörigen



## Die Angebote

- Telefonberatung
- Persönliche Beratung
- Gruppenangebote
- Psychotherapie
- Informationsveranstaltungen
- Fortbildungen
- Vorträge
- Supervision
- Teambberatung

Bitte informieren Sie sich im persönlichen Gespräch und auf unserer Internetseite über Kosten, Termine und Inhalte.

**Rufen Sie uns an: 0221 - 96 67 64 22**

Wir sind Mitglied im: