

# **ALTER UND TRAUMA**

UNERHÖREM RAUM GEBEN

## **Die Zeit heilt nicht immer alle Wunden... Gesprächsgruppe für ältere Frauen**

**Vielleicht kennen Sie das auch?**

**Den Wunsch nach...**

- Gespräche mit anderen älteren Frauen, die belastende Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben, wie etwa Gewalt oder Flucht und Vertreibung
- Austausch über das, was den Umgang schwierig gemacht hat oder darüber, was geholfen hat
- Ernst nehmen und Würdigung von Lebenserfahrungen
- (Wieder-) Entdeckung eigener Stärken
- Entwicklung neuer Wege im Umgang mit Ängsten, Unsicherheiten oder belastenden Erinnerungen

**Dann melden Sie sich gerne bei uns!**

Die Gruppe startet voraussichtlich  
im Februar 2015 und findet 14-tägig  
immer mittwochs 15.30 -17.30 Uhr statt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

**Wildwasser Bielefeld e.V.**

Sudbrackstr. 36a

33611 Bielefeld

Tel.: 0521 175476

[info@wildwasser-bielefeld.de](mailto:info@wildwasser-bielefeld.de)



**SIE SIND  
NICHT  
ALLEIN!**

# **ALTER UND TRAUMA**

UNERHÖREM RAUM GEBEN

## **Die Zeit heilt nicht immer alle Wunden... Gesprächsgruppe für ältere Frauen**

**Vielleicht kennen Sie das auch?**

**Den Wunsch nach...**

- Gespräche mit anderen älteren Frauen, die belastende Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben, wie etwa Gewalt oder Flucht und Vertreibung
- Austausch über das, was den Umgang schwierig gemacht hat oder darüber, was geholfen hat
- Ernst nehmen und Würdigung von Lebenserfahrungen
- (Wieder-) Entdeckung eigener Stärken
- Entwicklung neuer Wege im Umgang mit Ängsten, Unsicherheiten oder belastenden Erinnerungen

**Dann melden Sie sich gerne bei uns!**

Die Gruppe startet voraussichtlich  
im Februar 2015 und findet 14-tägig  
immer mittwochs 15.30 -17.30 Uhr statt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

**Wildwasser Bielefeld e.V.**

Sudbrackstr. 36a

33611 Bielefeld

Tel.: 0521 175476

[info@wildwasser-bielefeld.de](mailto:info@wildwasser-bielefeld.de)



**SIE SIND  
NICHT  
ALLEIN!**

# **ALTER UND TRAUMA**

UNERHÖREM RAUM GEBEN

## **Die Zeit heilt nicht immer alle Wunden... Gesprächsgruppe für ältere Frauen**

**Vielleicht kennen Sie das auch?**

**Den Wunsch nach...**

- Gespräche mit anderen älteren Frauen, die belastende Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben, wie etwa Gewalt oder Flucht und Vertreibung
- Austausch über das, was den Umgang schwierig gemacht hat oder darüber, was geholfen hat
- Ernst nehmen und Würdigung von Lebenserfahrungen
- (Wieder-) Entdeckung eigener Stärken
- Entwicklung neuer Wege im Umgang mit Ängsten, Unsicherheiten oder belastenden Erinnerungen

**Dann melden Sie sich gerne bei uns!**

Die Gruppe startet voraussichtlich  
im Februar 2015 und findet 14-tägig  
immer mittwochs 15.30 -17.30 Uhr statt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

**Wildwasser Bielefeld e.V.**

Sudbrackstr. 36a

33611 Bielefeld

Tel.: 0521 175476

[info@wildwasser-bielefeld.de](mailto:info@wildwasser-bielefeld.de)



**SIE SIND  
NICHT  
ALLEIN!**