# **ALTER UND TRAUMA**

ist ein neues Angebot von Wildwasser Bielefeld e.V. Beratung und Information für alte Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben, ihre Angehörigen und MitarbeiterInnen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen.

**Telefonische Sprechzeit:** 



Kontakt

Sprechzeit Alter und Trauma: mittwochs 14 – 15 Uhr Tel. 0521-5573466 wildwasser@alterundtrauma.de www.alterundtrauma.de

Sprechzeiten Wildwasser:

dienstags 11 - 13 Uhr und donnerstags von 15 - 17 Uhr Tel. 0521-175476

101.0321 1/34/0

Träger

Wildwasser Bielefeld e.V.

Sudbrackstr. 36a

33611 Bielefeld

Tel. 0521-175476

info@wildwasser-bielefeld.de

www.wildwasser-bielefeld.de

Kooperation

Das Projekt Alter und Trauma wird durchgeführt in Kooperation mit:







Fördergeber



gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfaler



www.alterundtrauma.de











ALLEIN





# REDEN HILFT!

### UNFRHÖRTEM RAUM GEBEN

#### DIE ZEIT HEILT NICHT IMMER ALLE WUNDEN ...

Viele Frauen haben in ihrer Kindheit und Jugend Grenzüberschreitungen und sexuelle Gewalt erleben müssen. Besonders während und nach dem zweiten Weltkrieg wurden Frauen und Mädchen Opfer oder Zeuginnen von Übergriffen. Um das Erlebte mitzuteilen, fehlten damals oft die Worte oder ein verständnisvolles Umfeld. Zudem hat das Leben andere Aufgaben gestellt: Familie, Beruf, Alltag...

Die meisten Frauen haben diese Anforderungen gemeistert. Doch häufig melden sich im zunehmenden Alter schmerzvolle Erinnerungen und Ängste aus der Vergangenheit zurück. Insbesondere Umbrüche – wie Veränderungen im persönlichen Umfeld, auf Pflege angewiesen sein, nicht mehr selbst entscheiden können – werden als verunsichernd erlebt. Das gilt umso mehr, wenn diese Situationen an zurückliegende traumatische Erlebnisse rühren. Frühere Erfahrungen des Ausgeliefertseins und der Ohnmacht vermischen sich mit Zukunftsängsten und können so die Furcht vor erneuten Grenzüberschreitungen wecken.

### Ich darf sprechen ...

Wir bieten betroffenen Frauen die Möglichkeit, über ihre Erlebnisse zu sprechen, mit anderen Frauen in Kontakt zu kommen und Gehör und Verständnis zu finden.

Das Projekt Alter und Trauma richtet sich an ältere Frauen, die sich mit ihrer Lebensgeschichte auseinandersetzen möchten. Dabei steht nicht ausschließlich die erlebte Gewalt im Vordergrund. Es geht vielmehr um den selbstbestimmten Umgang mit belastenden Erlebnissen.

Darüber zu sprechen und sich auszutauschen hilft, dem Trauma nicht länger hilflos gegenüber zu stehen. Bei allen Angaben wahren wir Vertrauen und Anonymität und richten uns nach den Wünschen der Gesprächspartnerinnen.

# Wir sind Ihre Ansprechpartnerinnen:



Anke Lesner, Projektleitung



Laura Braune, Projektmitarbeiterin

#### Ich werde verstanden ...

Wer heute mit älteren und alten Menschen zu tun hat sollte wissen, wie Traumata aus der Vergangenheit nachwirken können

Wildwasser Bielefeld ermutigt darum Angehörige von älteren und alten Frauen sich mit den eigenen Gefühlen und Unsicherheiten angesichts des Themas auseinanderzusetzen. In Einzelgesprächen oder in der Gruppe lernen sie, die manchmal verstörenden Verhaltensweisen zu entschlüsseln und respektvoll und behutsam damit umzugehen.

Auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen der Altenhilfe, Krankenhäusern oder in der sozialen Arbeit werden durch Wildwasser Bielefeld unterstützt. Sie können Alternativen im Umgang mit Betroffenen entwickeln und Handlungssicherheit gewinnen.

Neben Fortbildungen und Informationsveranstaltungen werden auch Einzel- oder Gruppensupervisionen angeboten.