

Veronika Stober * Psychologische Beraterin

geb 1944 * Bombenangriff auf Freiburg im Nov
1944 mitbekommen * Eltern dadurch ohne Bleibe
* Vater danach wieder in den Krieg * Mutter ge-
flohen aus Freiburg * Ende 1945 wieder zurück ins
zerbombte Freiburg und bei einer Freundin unter-
gekommen * Krieg war weder zuhause noch in der
Schule ein Thema

Schule mit Abitur beendet * Ausbildung zur Physi-
otherapeutin: Psychotherapie „Hakomi“ * Trauma-
therapie (Somatic Experiencing u.a.) * seit 1972
selbständig in eigener Praxis

1998-2005 Seminartätigkeit im Kosovo und Af-
ghanistan mit internationalem Team im Auftrag
von Medica Mondiale.

Ich bin Mutter zweier erwachsener Töchter und
Omi von zwei Enkelsöhnen.

Veronika Stober

Matthias-Grünewaldstraße 21 * 79100 Freiburg

Tel 0761 74812 * Mail veronikastober@t-online.de

Gruppe 4 - 8 Teilnehmer*innen
Wir treffen uns alle 3 Wochen
für 2 Stunden auf
Spendenbasis (Richtwert 30 €)

Ort: Heinrich-Hansjakob-Haus
Talstr. 29 * 79102 Freiburg
Tramhaltestelle: Johanniskirche Linie 2
oder Schwabentorbrücke Linie 1

Beginn am 3. Oktober

Anmeldung bitte bei
Veronika Stober
per Telefon 0761 74812 oder per
Mail veronikastober@t-online.de

Leben in Frieden

–
**trotz Kriegserlebnisse
für alle Menschen über
70 Jahren**

Meine ‚Kriegsgeschichte‘
mitteilen, anschauen,
um mich zu ‚entschweren‘

mit fachlicher Hilfe
in einer kleinen Gruppe

Wir leben gerade in einer Zeit, auch ausgelöst durch den Krieg in der Ukraine, in der die Kriegsgeschehen und Erlebnisse näher rücken.

Bei vielen älteren Menschen werden dadurch Erinnerungen, Bilder, Geräusche, Alpträume bis zu Flashbacks hervorgerufen, die belastend und teilweise verwirrend sind.

Wie damit umgehen? All die Erinnerungen wieder in gewohnter Weise wegstecken? Das hat bisher doch meist funktioniert!

Es gibt andere Möglichkeiten, damit das Erlebte von damals nicht weiter als Schrecken oder Lebenskampf in einem stecken muss und immer wieder plötzlich hochkommt.

Deshalb möchte ich mein eigenes Erleben als Kriegskind, meine langjährige Erfahrung in der Arbeit in Kriegsgebieten und mein erworbenes professionelles Wissen in Jahrzehnte langer Begleitung von traumatisierten Mitmenschen weitergeben und damit Möglichkeiten geben, das Erlebte zu integrieren und in Frieden damit zu kommen.

Ich wünsche mir, dass unser Austausch ein Beitrag sein kann, um unseren Lebensabend in Freude und Würde leben zu können.

Ich möchte in kleinen Gruppen einen sicheren, achtsamen Rahmen schaffen, in dem das Erlebte sich zeigen darf. Dadurch kann ein anderes Verständnis erwachsen und alte Schrecken und Reaktionen auf das damalige Geschehen erlöst werden.

Die Würdigung aller Strategien, die jede*r von uns entwickelt hat um zu (über-)leben, soll einen gebührenden Platz bekommen. In dieser Atmosphäre ist Reflektion, Verarbeitung und Integration möglich. In der Koregulation kann uns Heilung geschenkt werden.

Ich bin davon überzeugt, dass Frieden in uns dazu beitragen kann, unsere Welt ein bisschen friedvoller zu gestalten. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass hauptsächlich durch persönliche Friedensarbeit, das kollektive Trauma erlöst werden kann.