

# Leben, lernen, helfen – in Zeiten von Krieg und Krise

## Veranstaltungsort

Gemeindezentrum  
der Vereinten Evangelischen Kirchengemeinde  
Scharpenberg 1b  
45468 Mülheim an der Ruhr

## Uhrzeit

jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr

Stand 03.05.2022

Die Themenabende sind eine Gemeinschaftsinitiative der Stadt Mülheim an der Ruhr mit vielen Partnerinnen und Partnern aus dem Netzwerk für das Psychosoziale Krisenmanagement. Es soll darum gehen, über Krieg und Krise ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und gemeinsam nachzudenken. Alle interessierten Mülheimerinnen und Mülheimer sind herzlich eingeladen; die Teilnahme an den Themenabenden ist kostenfrei!

	Thema	Kurzbeschreibung	Dozent	Datum
1	Belastung, Stress und Trauma: Was ist was? Und wie kann man helfen?	Medien berichten in diesen Tagen viel über Traumatisierungen und Traumafolgestörungen. Doch was ist eigentlich ein Trauma? Wodurch kann es verursacht werden, woran erkennt man es und wie kann man traumatisierten Menschen helfen? Darüber spricht der Psychotherapeut Thomas Dahm.	Thomas Dahm	10.05.2022
2	Gut auf sich selbst achten: Psychohygiene für ehrenamtlich Helfende	Die Hilfsbereitschaft ist im Moment enorm – das ist so wunderbar zu sehen! Zugleich können auch ehrenamtliche Helfer an persönliche Grenzen kommen. Die unmittelbare Konfrontation mit Kriegs- und Fluchterfahrungen geht auch an ihnen nicht spurlos vorbei. Deshalb soll aufgezeigt werden, was zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst gehört.	Thomas Dahm	17.05.2022
3	Mit Kindern über Krieg und Krise sprechen: Was gibt es zu beachten?	Kinder haben schon unter der Pandemie enorm gelitten, und der Krieg verursacht jetzt auch noch zusätzliche Angst. Prof. Dr. Harald Karutz ist Pädagoge. Er zeigt auf, worauf im Umgang mit Kindern zu Hause, in der Kita und in der Schule jetzt geachtet werden sollte.	Harald Karutz	24.05.2022
4	Die Ukraine kennenlernen: Das Land, die Menschen und ihre Geschichte	Täglich verfolgen wir Medienberichte über den Krieg in der Ukraine – aber was wissen wir eigentlich von diesem Land und den dort lebenden Menschen? An diesem Abend soll über die Kultur, die Gesellschaft und die Geschichte der Ukraine gesprochen werden.	Harald Karutz (Moderation)  NN	31.05.2022

<b>5</b>	Krieg erleben und fliehen müssen: Was bedeutet das?	Seit dem Zweiten Weltkrieg hat es nicht so viele Menschen gegeben, die vor einem Krieg geflohen sind. An diesem Abend soll es darum gehen aufzuzeigen, was es eigentlich bedeutet, Krieg, Flucht und Vertreibung zu erfahren – und wie mit solchen Erfahrungen weitergelebt werden kann.	Saskia Trittmann	07.06.2022
<b>6</b>	Nachdenken über Krieg und Krise: Ein Orientierungsversuch vor dem Hintergrund philosophischer Theorien	Was bedeutet „Krise“? Und was bedeutet „Krieg“? Peter Leitzen – bekannt aus seinem philosophischen Café – ist Philosoph und gibt Anregungen, über Krieg und Krise aus neuen Perspektiven nachzudenken.	Peter Leitzen	14.06.2022
<b>7</b>	Zuhören, was die Alten sagen: Generationen sprechen über Krieg	Der Zweite Weltkrieg ist vor 77 Jahren zu Ende gegangen. Seitdem hat es in Deutschland keinen Krieg mehr gegeben; wir haben uns jahrzehntelang in Sicherheit gewöhnt. An diesem Themenabend berichten Seniorinnen und Senioren über Krieg und darüber, wie sie die Kriegs- und Nachkriegszeit in Mülheim erlebt haben.	Harald Karutz (Moderation)  NN	21.06.2022
<b>8</b>	Mit Ängsten und Sorgen umgehen: Wie komme ich gut durch diese Zeit?	Die Pandemie hat in den vergangenen Jahren bereits für zahlreiche Belastungen gesorgt und eine Menge Kraft gekostet. Jetzt gibt es auch noch Krieg, und viele Menschen spüren, wie sehr all dies auf die eigene Seele drückt. Deshalb sollen Tipps und Hinweise gegeben werden, wie man sich selbst schützen und stärken kann.	Christina Steinbeck	28.06.2022
<b>9</b>	Krise, Krieg und Glaube: Was sagt ein Theologe dazu?	Krieg und Krise sind elementare menschliche Erfahrungen, über die schon in der Bibel berichtet wird. Der Mülheimer Pfarrer Michael Manz wird darüber referieren, wie sich Krieg und Krieg theologisch deuten lassen.	Michael Manz	05.07.2022
<b>10</b>	Aus Krisen lernen: Wie kann es weitergehen?	Die Pandemie und der Krieg haben viele Menschen nachdenklich gemacht. An diesem Abend soll es darum gehen, was möglicherweise aus all den Kriegs- und Krisenerfahrungen gelernt werden kann. Prof. Dr. Harald Karutz beschäftigt sich seit vielen Jahren mit genau dieser Frage und stellt seine Überlegungen dazu zur Diskussion.	Harald Karutz	12.07.2022