

Webseite

Buch der Geschichte(n) von UkrainerInnen

Ein Projekt der Ukrainehilfe
"Zusammen in Ulm" von
ILEU e.V.





Die Vorgeschichte

Aus den Qualifizierungen von IDE/IDU 55+ und einem gemeinsamen Wochenende im Herbst 2023 entwickelte sich das Projekt "IDSU" - "Integration durch Selbsthilfe von UkrainerInnen" (seit 2024)



INTEGRATION DURCH SELBSTHILFE VON UKRAINERINNEN
ІНТЕГРАЦІЯ ЧЕРЕЗ САМОДОПОМОГУ УКРАЇНЦІВ

IDSU - Die Ziele

Geflüchtete UkrainerInnen sollen mit Unterstützung eigene Projekte und Veranstaltungen entwickeln und durchführen.

Arbeitsansatz:

- Bildung von Arbeitsgruppen
- Organisation von Veranstaltungen und Aktionen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Öffentlichkeitsarbeit



Willkommen beim Projekt Integration durch Selbsthilfe von UkrainerInnen IDSU Ulm von ILEU e.V.

Ласкаво просимо до проєкту „Інтеграція українців в Ульмі через самодопомогу“ (IDSU Ulm) від ILEU e.V

Über das Projekt/Про проєкт

Angebote und Kategorien/Пропозиції та категорії

Wenn Sie sich für eines der folgenden Themen interessieren oder etwas anbieten möchten, nehmen Sie Kontakt mit uns auf oder nehmen Sie an unserer kostenlosen und sicheren Online-Umfrage teil.

Якщо вас цікавить будь-яка з наведених нижче тем або ви хочете щось запропонувати, будь ласка, зв'яжіться з нами або візьміть участь у нашому безкоштовному та конфіденційному онлайн-опитуванні.



Bildung und Weiterbildung –
Освіта та підвищення
кваліфікації



Computer und Internet –
Комп'ютер та Інтернет



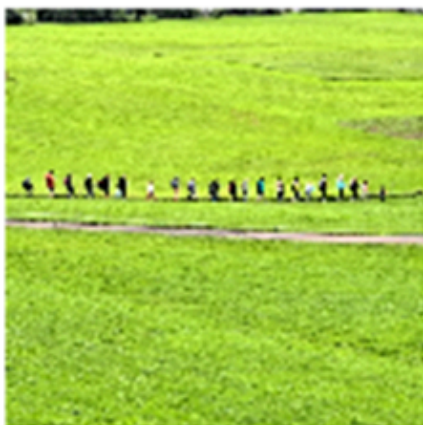
Nähen und Handarbeiten – Шиття
та рукоділля



Kochen und Backen –
Приготування їжі та випічка



Sport und Fitness – Спорт та
фітнес



Wanderungen und Ausflüge
-Походи та екскурсії



Tanzcafé und Treffs –
Танцювальне кафе та зустрічі



Kultur und Museum – Культура та
музей

<https://idsu-ulm.net>



Projekt “Ukrainische Frauen - analog und digital dabei” (seit 2024)

Geflüchtete ukrainische Frauen mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen wollen über verschiedene digitale Tools und andere Aktionen Einheimischen ihr Land, ihre Heimat und Kultur näherbringen.

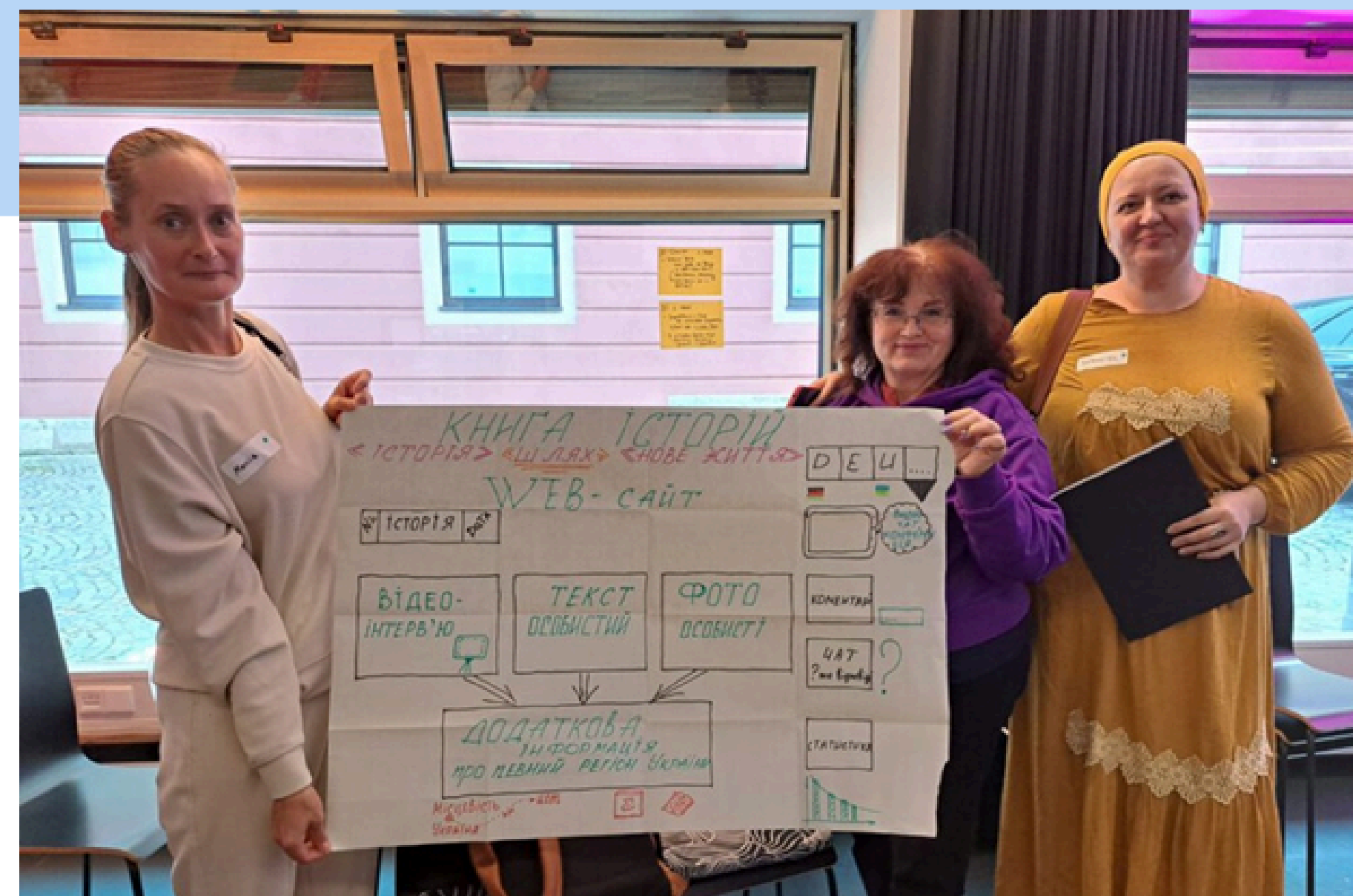
Dies geschieht über

- Eine Webseite
- Radiosendung
- Vorträge

...und viele weitere Aktionen



UkrainerInnen entwickeln zusammen die Webseiten-Idee



Ziel der Webseite

“Buch der Geschichte(n) von UkrainerInnen”

Geflüchtete erzählen von ihren Erfahrungen, ihrem Ankommen in Deutschland und berichten über ihre Heimat (seit 2024)

<https://buchdergeschichtenukraine.wordpress.com>



Flucht aus dem Kriegsland / Втеча із зони бойових дій



Natalia H. aus der Ostukraine / Наталія зі східної України (2023)

Mein Name ist Natalia, ich bin 62 Jahre alt. Ich habe immer davon geträumt, nach Deutschland zu reisen, aber nicht zu dem Preis, den mein Volk heute für zwei Jahre zahlt, beginnend am Morgen des 24. Februar 2022. [Weiterlesen...](#)

Мене звати Наталія, мені 62 роки... Я завжди мріяла про подорож до Німеччини, але не за ту ціну, яку мій народ платить сьогодні протягом двох років, починаючи з ранку 24 лютого 2022 року. [Читати далі...](#)



Mariia R. aus Charkiw / Марія з Харкова (2023)

Mein Name ist Mariia, ich bin 44 Jahre alt und ich komme aus der Stadt Charkiw, im Osten der Ukraine, 30 Kilometer von der Grenze zu Russland entfernt. Es ist eine sehr große und wundervolle Stadt. [Weiterlesen...](#)

Мене звати Марія. Мені 44 роки. Я родом з міста Харків, що на сході України та 30 кілометрів від кордону з Росією. Це дуже велике і чудове місто. [Читати далі...](#)



Ruslana O. aus Charkiw / Руслана О. з Харкова (2024)

Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals meine eigene Geschichte über den Krieg schreiben würde... [Weiterlesen...](#)

Ніколи не думала, що буду колись писати свою історію про війну... [Читати далі...](#)





Das Team

Mit der Unterstützung von ILEU e.V. arbeiten geflüchtete UkrainerInnen selbstständig an der Webseite und stellen eigene, aber auch zugesandte Texte und Beiträge ein.

Einige der Texte stammen aus der Schreibwerkstatt von IDU 55+ oder wurden von Interessierten an ILEU e.V. geschickt.

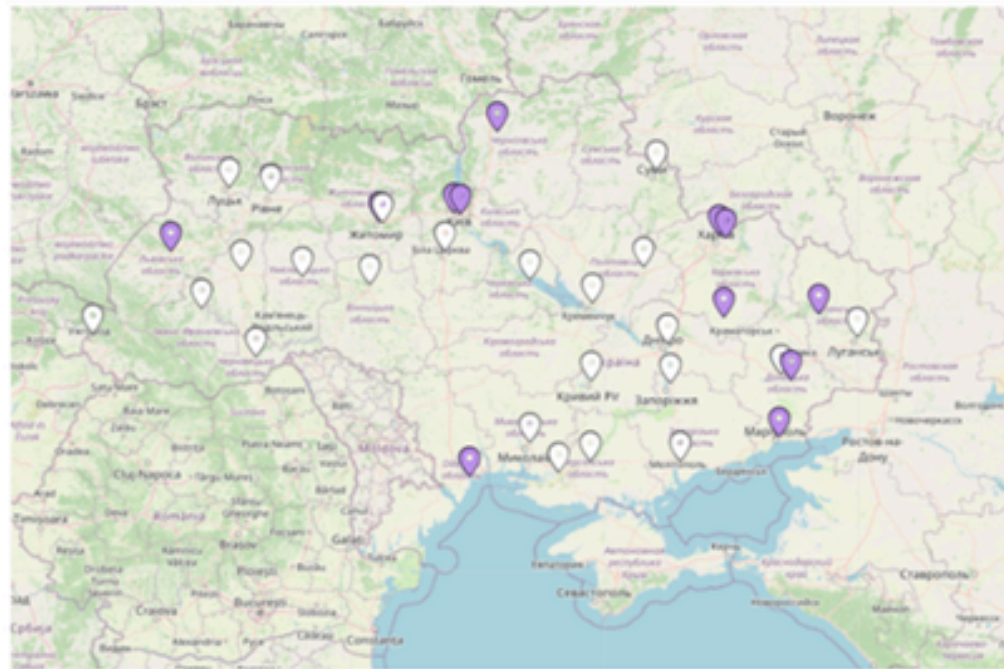
Zur Vorbereitung wurden Workshops in Wordpress, Radiomoderation und eine Medienwerkstatt in Bad Urach durchgeführt.

Inhalte

Interaktive Karte der Geschichten / Інтерактивна мапа історій

Lernen Sie die Ukraine und ihre Städte besser kennen: **Violette Markierungen** kennzeichnen die Städte, aus denen unsere ErzählerInnen kommen, **weiße Markierungen** zeigen auf das Vorschaubild oder [diesen Link](#) (Weiterleitung zu Taskcards). Bitte beachten Sie: Diese Karte verändert sich mit jeder neuen Geschichte ein wenig – kommen Sie immer mehr Geschichten kennen!

Пропонуємо вам познайомитися з Україною та її містами ближче: **Фіолетовими маркерами** позначені міста, звідки походять наші оповідці, **білими** – важливі міста України. Щоб ближче познайомитися з містами, натисніть на **випливаюче зображення** (перенаправлення на Taskcards). Зверніть увагу: ця карта потроху росте з кожною новою історією – тож повертайтеся час від часу сюди та знайомтеся з новими містами, людьми та історіями.



Eine interaktive Landkarte, die wichtige Städte der Ukraine und die Orte der Erzählenden zeigt

Unterschiedliche Kategorien (nächste Folie)

Informationen über die Ukrainehilfe “Zusammen in Ulm” und IDSU

Veranstaltungen, Möglichkeiten der Beteiligung an der Webseite und anderes mehr

Kategorien



Fluchtgeschichten



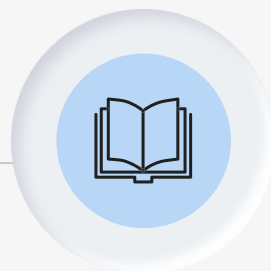
Ankommen und
Integration in
Deutschland



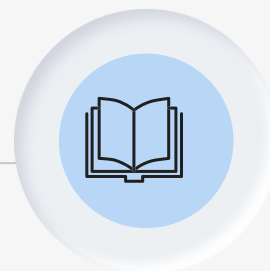
Berichte über die
Ukraine



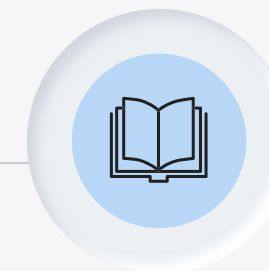
Allgemeine
Informationen über
die Ukraine



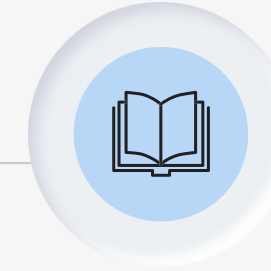
Kultur und
Geschichte



Küche und Rezepte
der Ukraine



Menschen in der
Ukraine



Traditionen

Impressionen

Kategorien, Berichte und Texte

Розділи, репортажі та статті

1. Texte und Erfahrungsberichte geflüchteter UkrainerInnen aus Ulm und Umgebung

Статті та репортажі українських біженців, які проживають в м. Ульм та його околицях

Hier finden Sie unterschiedliche Texte, Berichte und Erzählungen geflüchteter Ukrainer:innen.

Sie erzählen von Kriegserlebnissen, der Flucht aus der Heimat und dem Ankommen in Deutschland, aber auch davon, wie es ist, hier anzukommen und sich ein neues Leben aufzubauen.

Weiter unten finden Sie aber auch Berichte über ihre Heimat, Kultur, Traditionen und verschiedene andere Themen, die ihnen wichtig sind.

Weitere Artikel zu „Ankommen und Leben in Ulm“ finden Sie bei den Interviews, die Sonja Fiedler im Zeitraum 2022-2024 mit ukrainischen geflüchteten Frauen im Auftrag der Südwestpresse gemacht hat. [Zu den Artikeln](#)

/ Тут ви знайдете різні статті, репортажі та історії біженців з України, які розповідають про свій досвід війни, втечу з рідного дому та приїзд до Німеччини, а також про те, як це — починати нове життя в новій країні. Далі ви також знайдете розповіді про їхню Батьківщину, культуру, традиції та про інші важливі для них теми.



Aufnahme: Ruslana Onopko

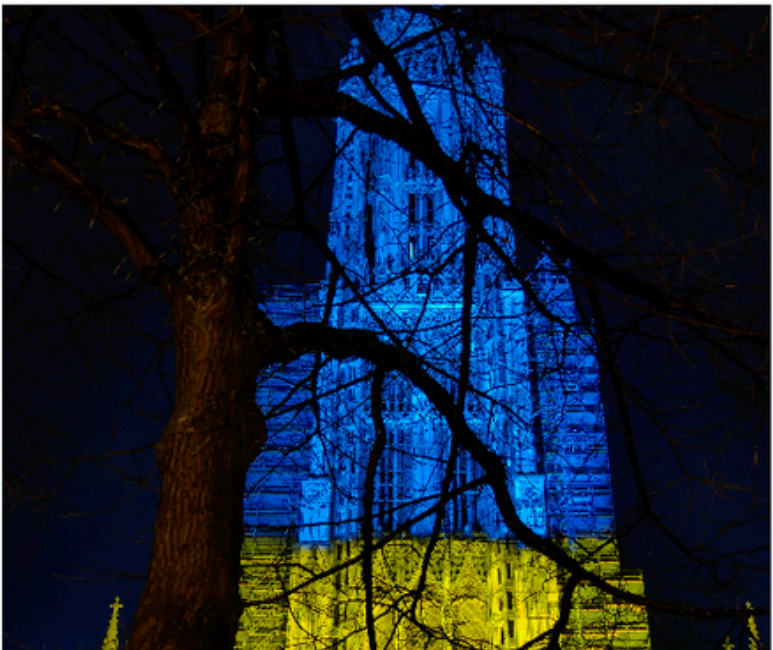
1.1. Wie wir nach Deutschland gekommen sind.

Berichte über den Kriegsausbruch und die Flucht aus der Heimat

Як ми приїхали до Німеччини.

Натисніть тут, щоб переглянути всі історії

[Zu den Berichten](#)



Aufnahme: G. Flemming

1.2. Unser Leben in Deutschland

Berichte von Ukrainer:innen aus dem Grossraum Ulm/Neu-Ulm

Історії українців з регіону м.

Ульм та Ной-Ульм

[Zu den Berichten](#)



Lernen Sie uns kennen!



Collage mit Canva erstellt

1.3. Zeitungsberichte

Interviews mit geflüchteten Ukrainer:innen in der Südwest-Presse Ulm

Репортажі з газети „SWP Ульм“ про українських біженців

[Zu den Artikeln](#)



2.1. Allgemeine Informationen über die Ukraine

Загальна інформація про Україну



Bild: Radiogruppe „Stimmen der Ukr.“

12 Fakten über die Ukraine

Präsentation von Natalia Henzel, Svitlana Ulianova,
Svitlana Gurina, Mariia Redina PDF, von 2024

12 фактів про Україну (презентація Наталії Гензель, Світлани
Ульянової, Світлани Гуріної, Марії Редіної PDF, 2024)



Bild von Andrzej auf Pixabay

Ukrainische Städte und Berichte aus der Heimat.

Texte aus dem Projekt IDU 55+, von 2023

Українські міста та репортажі з Батьківщини (історії з проекту
IDU 55+, 2023)



Ukrainische Sprache
Unsere Sprache, unser Herz

Generiert mit Canva

Die ukrainische Sprache

Präsentation von Nathalia Henzel, September 2024

Українська мова (презентація Наталії Гензель, вересень 2024
року)



Generiert mit KI

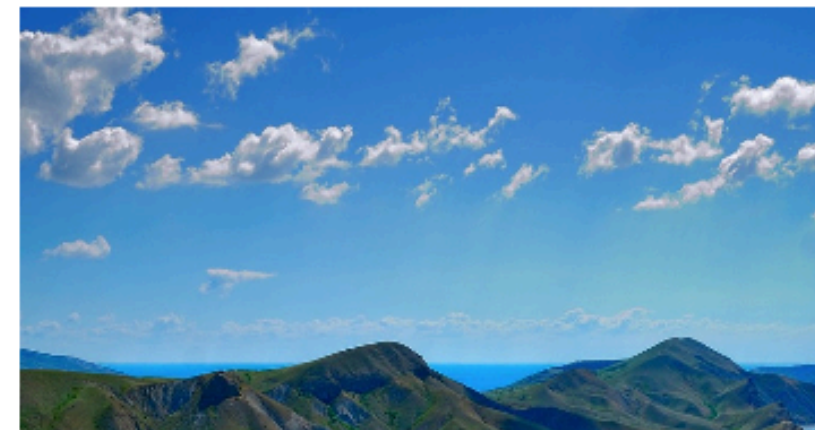
Digitale Revolution in der Ukraine: die mobile App „DIA“

Ruslana Onopko, März 2025 / Цифровий прорив в Україні:

мобільний додаток „Дія“

2.2. Geschichte der Ukraine

Історія України





Generiert mit ChatGPT

Typische Gerichte der ukrainischen Küche

Hier teilen unsere Autorinnen ihre Lieblingsrezepte mit Ihnen. Vielleicht kennen Sie auch eine Variante diese ukrainischen Rezepte? [Schreiben Sie uns!](#)

Borschtsch (Борщ)

Eine berühmte rote Gemüsesuppe, die oft als Nationalspeise angesehen wird. Sie wird mit Rote Beete, Kohl, Kartoffeln, Karotten und oft Fleisch zubereitet. Serviert wird sie traditionell mit einem Klecks saurer Sahne und frischem Brot.

Die ukrainische Küche ist reichhaltig, vielfältig und tief in der Tradition des Landes verwurzelt. Sie zeichnet sich durch geschmackvolle Gerichte aus, die oft aus lokalen, saisonalen Zutaten zubereitet werden. Die ukrainische Küche ist eine Spiegelung der Geschichte, des Klimas und der kulturellen Einflüsse der Region und ist bekannt für ihre herzhaften und nahrhaften Gerichte.

Charakteristika der ukrainischen Küche

- Saisonale Zutaten:** Viele Gerichte basieren auf Zutaten, die leicht zugänglich sind, wie Kartoffeln, Getreide.
- Deftige Gerichte:** Die ukrainische Küche ist darauf ausgelegt, sättigend und nahrhaft zu sein, da sie das Klima und die körperlich anstrengende Arbeit der Menschen anpasste.
- Vielfalt an Geschmacksrichtungen:** Süß, sauer, herzhaft und manchmal leicht säuerlich durch die Fermentationsmethoden (z. B. Sauerkraut, eingelegtes Gemüse).

Getränke

Uzvar (Їзвар): Ein Getränk aus getrockneten Früchten, das traditionell in der ukrainischen Küche verwendet wird.

Kwas (Квас): Ein leicht fermentiertes Getränk aus Roggenbrot.

Horilka (Горілка): Ukrainischer Schnaps, oft aromatisiert (z. B. mit Honig oder Kräutern).



Oleg G. aus Ulm / Олег з Ульяма (November 2024)

Ich lebe in Deutschland seit 1992, also seit über 30 Jahren. Es ist bereits das zweite Mal, dass ich von russischem Angriff auf die Ukraine betroffen war und anschließend fliehen musste. [Weiterlesen...](#)

Я живу в Німеччині з 1992 року, тобто вже понад 30 років. Це вже вдруге, коли я постраждав від нападу Росії на Україну та був змушений тікати звідти. [Читати далі...](#)



Konstantyn R. aus Tschernihiw/Костянтин з Чернігова (November 2024)

Die Morgendämmerung, die kein Licht brachte: Meine Erzählung über Krieg, Verlust und Unbeugsamkeit.

Світанок, який не приніс світла: моя історія про війну, втрати та стійкість.

[Bericht auf Deutsch](#)/[Bericht auf Ukrainisch](#)



Olesias P. Geschichte / Історія Олеси (2023)

Es hätte für mich und alle Ukrainer ein gewöhnlicher Tag sein sollen, aber so war es nicht. [Weiterlesen...](#)

Для мене та для усіх українців це мав бути просто звичайний день, але усе було інакше. [Читати далі...](#)



Tetiana S. aus Donezk / Тетяна з Донецька (2023)

Ich heiße Tetiana, ich bin 46 Jahre alt und Ukrainerin. Jeder Ukrainer hat seine eigene Geschichte zu diesem Krieg. Meine begann am 26. Mai 2014, als 1 Kilometer von meinem Haus entfernt Raketen auf den neuen Flughafen in Donezk in der Ostukraine einschlugen. [Weiterlesen...](#) / Мене звати Тетяна, мені 46 років, я – українка. Кожен українець має власну історію про цю війну. Моя почалася 26 травня 2014 року, коли ракети влучили в новий аеропорт у Донецьку на сході України за 1 кілометр від мого будинку. [Читати далі...](#)



Svitlana G. aus Kiew / Світлана з Києва (2023)

Mein Name ist Svitlana und ich bin 62 Jahre alt. Geboren und aufgewachsen bin ich in Kiew, der Hauptstadt der Ukraine. Kiew liegt im Norden des Landes an den breiten und malerischen Ufern des Flusses Dnipro. Es ist eine wunderschöne Stadt. [Weiterlesen...](#)

Мене звать Світлана, мені 62 роки. Я народилася та виросла в Києві, столиці України. Київ розташований на півночі країни на широких і мальовничих берегах річки Дніпро. Це прекрасне місто. [Читати далі...](#)



Natalia H. aus der Ostukraine/Наталя зі східної України (2023)

Mein Name ist Natalia, ich bin 62 Jahre alt. Ich habe immer davon geträumt, nach Deutschland zu reisen, aber nicht zu dem Preis, den mein Volk heute für zwei Jahre zahlt, beginnend am Morgen des 24. Februar 2022. [Weiterlesen...](#)

Мене звати Наталя, мені 62 роки... Я завжди мріяла про подорож до Німеччини, але не за ту ціну, яку мій народ платить сьогодні протягом двох років, починаючи з ранку 24 лютого 2022 року. [Читати далі...](#)



Svitlana U. aus Lysychansk / Світлана з Лисичанська (2023)

Ich lebte im Osten der Ukraine in Lysychansk, nahe der Grenze zu Russland. Der Krieg in unserem Land begann nicht im Jahr 2022, sondern im Jahr 2014, als unsere Städte beschossen und eingenommen wurden. [Weiterlesen...](#)

Я жила на сході України в Лисичанську. Ця частина знаходиться біля кордонів із Росією. Війна в нас почалася не у 2022 році, а в 2014 році, коли наші міста почали обстрілювати та забрали обласні міста... [Читати далі....](#)

Die Radiogruppe „Stimmen der Ukraine“



In einer eigenen Radiosendung bei Radio FreeFM möchten fünf geflüchtete Ukrainerinnen und ein Ukrainer Deutschen und anderen ZuhörerInnen ihr Land näherbringen und ihrer Heimat „ein Gesicht“ geben.

Jeden 4. Samstag im Monat von 16-17 Uhr bei Radio Free FM (UKW 102,60 MHz, Kabel 97,70 MHz/93,45 MHz)!



Wir danken unseren Förderern und Sponsoren



Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration



Stadt Ulm

ulm



VILE

VIRTUELLES UND REALES
LERN- UND KOMPETENZ-NETZWERK
ÄLTERER ERWACHSENER (VILE) e.V.