Alkohol und Zigaretten reduzieren: Suchtberatung der Diakonie gibt Tipps, wie man gute Vorsätze besser durchhalten kann

Der Jahreswechsel ist die Zeit, in dem viele Menschen ihr Leben überdenken und gute Vorsätze fassen. Zum Beispiel möchten sie weniger trinken oder mit dem Rauchen aufhören. Wer sein Konsumverhalten nachhaltig ändern möchte, findet Rat und Unterstützung bei der Suchtberatungsstelle der Diakonie in Kamen. Die Berater Günter Hackert und Reiner Welschhoff geben einige Tipps, wie man gute Vorsätze besser durchhalten kann.

Ein entscheidender Faktor ist zunächst die Motivation. Möchte der Betroffene für sich selbst etwas ändern oder drängen ihn andere dazu? „Je stärker man etwas wirklich selbst will, desto länger hält man durch“, erklärt Günter Hackert. Von Vorteil sei es auch, sich stets die positiven Folgen der geplanten Verhaltensänderung zu vergegenwärtigen, merkt sein Kollege Reiner Welschhoff an: „Wer die Quälerei in den Vordergrund rückt anstatt zum Beispiel das wachsende angenehme Körpergefühl, wird es schwer haben, einen Vorsatz zu fassen.“

Wer beschlossen hat, den Suchtmittelkonsum zu reduzieren oder zu stoppen, kann seiner Motivation auch mit ein paar psychologischen Tricks auf die Sprünge helfen: „Man kann sich selbst für eine bereits geschaffte Etappe belohnen“, nennt Günter Hackert ein Beispiel. Grundsätzlich sei Motivation nichts Unbewegliches im Sinne von immer da oder immer nicht da, ergänzt Reiner Welschhoff. „Man kann jeden Tag sehr viel dafür tun, dass sie wieder wächst.“

Doch was passiert, wenn Betroffene wieder schwach werden und zu Alkohol oder Zigarette greifen? „Wichtig ist es, dass Betroffene respektvoll mit sich selbst umgehen, falls das passiert“, sagt Günter Hackert. „Entscheidend ist, den nächsten Tag als neue Chance zu sehen.“ Auf dem individuellen Weg zur Reduzierung eines Suchtmittels können auch Familien, Freunde oder Fachleute eine große Unterstützung sein. „In unseren Beratungen erörtern wir auch, wie das soziale Umfeld dabei helfen kann, das vorgenommene Ziel doch noch zu erreichen“, sagt Reiner Welschhoff.

Die Suchtberatungsstelle der Diakonie bietet ihre Unterstützung vor allem dann an, wenn es darum geht auf Alkohol und/oder Nikotin zu verzichten. Gemeinsam mit den Experten können Ratsuchende herausfinden, welches der beste Weg für sie ist. Auch können sie erörtern, ob eine bisher nicht bekannte Erkrankung den Erfolg verhindert. Die Berater der Diakonie Ruhr-Hellweg wissen, welche weiteren Hilfen zu Verfügung stehen und können diese gegebenenfalls vermitteln. Das Angebot ist kostenlos und vertraulich. Alle Beratungen unterliegen einer Schweigepflicht.

Weitere Informationen unter www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen: Kostenfrei und neutral

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna.

In Bergkamen findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 18. Januar von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Rathaus, Rathausplatz 1, Raum 600 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 965 218 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegetagebuch oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Informationen gibt es auch zu Hilfeangeboten, die pflegende Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten können.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. Pflegende Angehörige können sich auch über den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen informieren. Die Beratung ist kostenlos und anbieterunabhängig.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

Veterinärbehörde des Kreises Unna zu Afrikanischer Schweinepest: Größte Vorsicht ist der beste Schutz

Von Osteuropa breitet sich die Afrikanische Schweinepest aus. Die Kreis-Veterinärbehörde rät daher Tierhaltern, Jägern und Tierärzten zu größter Aufmerksamkeit und hat ihrerseits bereits reagiert: Per Verfügung wird die eigentlich am 15. Januar beginnende Schonzeit für Schwarzwild aufgehoben.

Zudem sind Jäger, die Wildschweine geschossen haben, weiter aufgefordert, Proben einzusenden und amtlich untersuchen zu lassen. „Die bisher untersuchten Proben waren bislang alle negativ“, sagt Kreisveterinärdirektor Dr. Tobias Kirschner. Die aktuellsten Jagdzahlen liegen für das Jagdjahr 2016/2017 vor. Danach wurden 322 Stück Schwarzwild geschossen bzw. als Fallwild registriert. Zum Vergleich: Im Jagdjahr 2015/2016 waren es 306 Tiere.

Vorbeugende Maßnahmen
Zum Schutz vor einer Einschleppung ist neben Vorbeugung ein funktionierendes Frühwarnsystem wichtig, das auf frühzeitiges Erkennen und schnelle Labordiagnose setzt. „Die gefährliche Tierseuche befällt Hausschweine und Wildschweine, ist für Menschen aber ungefährlich“, betont Dr. Kirschner. „Einen Impfstoff gegen die tödliche Tierseuche gibt es nicht.“

Die Kreis-Veterinäre beobachten die Situation und sind in engem Kontakt mit Landwirten und Jägern. Schweinehaltern raten die Experten zum Einzäunen ihrer Betriebe. „Für größere Betriebe ab 700 Schweinen ist das bereits Pflicht“, erklärt Kirschner. Mit dieser präventiven Maßnahme soll verhindert werden, dass Wildschweine, die das Virus in sich tragen, die

Hausschweine infizieren.

Derzeit gibt es im Kreisgebiet Unna und der Stadt Hamm, für die der Kreis ebenfalls als Veterinärbehörde tätig ist, rund 214.000 Schweine in etwa 320 Betrieben.

Die Kreis-Veterinäre haben auch einen Verhaltens-Tipp für Bürger: Das widerstandsfähige Virus überlebt monatelang in gepökelten und geräucherten Waren wie Salami. „Jeder, der Lebensmittel mit Schweinefleisch achtlos in die Landschaft wirft, kann den Weg der tödlichen Tierseuche zu den heimischen Wildschweinen ebnen“, macht Dr. Tobias Kirschner deutlich.

Weitere Informationen
Die Afrikanische Schweinepest ist anzeigepflichtig und wird in Deutschland auf Grundlage der Verordnung zum Schutz gegen die Schweinepest und Afrikanische Schweinepest (Schweinepestverordnung) bekämpft.

Die Verfügung des Kreises findet sich im Internet unter www.kreis-unna.de (Stichwort „Amtsblatt“). Umfangreiche Informationen zur Afrikanischen Schweinepest sind beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter www.bmel.de sowie beim Friedrich-Loeffler-Institut unter www.fli.de zu finden. PK | PKU

Masern-Verdachtsfall: Gesamtschule sagt Tag der offenen Tür am Samstag ab

Leider muss am Samstag, 13. Januar, für die Schülerinnen und Schüler der 4. Grundschulklassen und deren Eltern an der

Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen der „Tag der offenen Tür“ in der Abteilung 5-7 von 10.00 – 13.00 Uhr entfallen. Der „Tag der offenen Tür“ in der Abteilung 11-13 und der damit verbundene Fächermarkt von 10.30 – 13.00 finden wie vorgesehen statt.

Wegen eines Verdachtsfalles auf Masern und nach Rücksprache mit der Bezirksregierung und dem Gesundheitsamt hat sich die Schulleitung dazu entschlossen, den Termin in der SI abzusagen. Dabei handelt es sich um eine reine Vorsichtsmaßnahme aus Gründen des Infektionsschutzes und der fürsorglichen Prävention.

In der Abteilung 5-7 wird der „Tag der offenen Tür“ voraussichtlich nach dem 25.01.2018 an einem Wochentag in einem abgeänderten Format nachgeholt.

Kraftvoll ins neue Jahr – Zeit für eine Innenschau: Seminar in der Ökologiestation in Bergkamen

Sandra Bille (Wildnispädagogin) und Birgit Lübeck (Yogalehrerin) nutzen am Sonntag den 28. Januar in der Ökologiestation in Bergkamen Heil den Jahresanfang, eine Zeit, in der alles noch offen ist, um einen letzten Blick zurück ins alte Jahr zu werfen – „was kann ich hinter mir lassen, welches Ereignis hat mich besonders geprägt und innerlich wachsen lassen?“- und sich dann bewusst auf das neue Jahr zu fokussieren.

Übungen in Stille und Solozeiten in der Natur bringen die TeilnehmerInnen in engen Kontakt zu sich selbst und helfen herauszufinden, was Kraft gibt, glücklich macht und zum Strahlen bringt. Abschließend werden im Kreise der Gemeinschaft die Geschichten und Erlebnisse des Tages geteilt. Da ein Teil der Veranstaltung draußen stattfindet, sollten neben lockerer Kleidung und dicken Socken auch wettergerechte Kleidung mitgebracht werden.

Die Veranstaltung dauert von 10.00 bis 16.00 Uhr und kostet 70,00 Euro je TeilnehmerIn, vegetarisch-biologisches Essen und Tee inklusive. Eine Anmeldung ist bis zum 19. Januar beim UMWELTZENTRUM WESTFALEN unter 0 23 89 – 98 09 11 oder 9 80 90 (auch Anrufbeantworter) für maximal zwölf TeilnehmerInnen möglich.

Hallenfußballstadtmeisterschaften der Senioren

Der SuS Rünthe 08 richtet am Sonntag, 21. Januar 2018, die Hallenfußballstadtmeisterschaften der Senioren aus. Gespielt wird ab 13.30 Uhr das Turnier in der Friedrichsberghalle in Bergkamen-Mitte, an dem acht Mannschaften teilnehmen.

Neben den Erstvertretungen der Bergkamener Fußballvereine nehmen die zweiten Mannschaften des FC Overberge und des SuS Oberaden an dem Turnier teil.

Die Siegerehrung nimmt dann gegen 19.15 Uhr der Bergkamener Landtagsabgeordnete Rüdiger Weiß, vor.

VHS Bergkamen sucht neue Dozentinnen und Dozenten im Gesundheitsbereich

Der VHS Bergkamen fallen kurzfristig vor Semesterbeginn zwei Kursleitende aus dem Gesundheitsbereich aus. Nach zu besetzen ist eine Honorarstelle für einen ausgebuchten Hatha Yoga Kurs donnerstags nachmittags und eine weitere Honorarstelle für zwei Wirbelsäulenkurse samstags vormittags. Beide Kurse wurden bislang von sehr qualifizierten Lehrpersonen geleitet und es wäre schön, wenn sich ein Yogalehrer/ eine Yogalehrerin und eine Trainerin/ ein Trainer für die Rückengesundheit finden würden, die Interesse und Zeit für Volkshochschulangebote haben.

Sabine Ostrowski, verantwortlich für den Fachbereich Gesundheit, weist darauf hin, dass die Gesundheitsbildung für die VHS eine zentrale Rolle spielt und zukünftig noch an Bedeutung zunehmen wird. Die Volkshochschule orientiert sich am Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation, wonach nicht nur die Gemeinschaft, sondern jede und jeder persönlich sich für ihr bzw. sein seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden verantwortlich fühlen sollte und deshalb an der eigenen Gesunderhaltung aktiv mitwirken sollte. Dieses Bewusstsein setzt sich zunehmend durch und daraus ergibt sich auch die große Nachfrage im Gesundheitsbereich.

Von Vorteil ist, dass das kommunale Weiterbildungszentrum Volkshochschule allen Bürgerinnen und Bürgern offensteht. Durch die Landesförderung über das Weiterbildungsgesetz NRW und kommunale Zuschüsse können die VHS Kurse kostengünstig, aber auf qualitativ hohem Niveau angeboten werden.

Yellowstone startet in das 1. Halbjahr 2018

Wie auch in den Jahren zuvor hat sich das Yellowstone-Team vorgenommen, Jugendlichen und auch jungen Erwachsenen ein ansprechendes Programm zu bieten.

Das Jugendzentrum verfügt über ein kleines Internet-Cafe, welches zur Information und Unterhaltung im World Wide Web genutzt werden kann. Die Termine hierfür sind montags bis donnerstags von 17 bis 21 Uhr.

Im Offenen Treff kommen Jugendliche zum Chillen, Kickern, Billard- oder auch Tischtennisspielen zusammen. Geöffnet ist der Treff von montags bis donnerstags, in der Zeit von 17 bis 21 Uhr.

Playstationfans können ihre Lieblingsspiele, entsprechend der Altersfreigabe, auf einer Großbildleinwand mit dem Sound von der Discoanlage des Yellowstones genießen. Playstationtage sind montags und donnerstags, jeweils von 17 bis 20:30 Uhr (14 tägig).

Dance 4 Teens, die Tanzgruppe für Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 12 Jahren, trifft sich mittwochs von 16 bis 18 Uhr. Es müssen hierbei nicht immer festgelegte Schrittfolgen sein, die hier einstudiert werden. Vielmehr gibt es einen hohen Anteil an kreativen Anreizen sowie Möglichkeiten zur eigenen Gestaltung von Bewegungsabläufen, Tänzen und Bewegungsspielen.

Das Jugendzentrum Yellowstone ist bekannt für seine musikalische Ader. Montags und dienstags wird deshalb in der Zeit von 16 bis 18 Uhr ein Drumworkshop angeboten.

Als weiteres Angebot im musisch–kreativen Bereich beginnt in Zusammenarbeit mit der Jugendkunstschule Bergkamen erneut wieder ein Homerecording-Workshop. Unter fachkundiger Anleitung kann hier eingeübt werden, wie mit einem einfachen und technisch passenden Equipment eigene Aufnahmen produziert werden können. Alle Interessierten ab 12 Jahren treffen sich hierfür donnerstags von 17 bis 20 Uhr im Proberaum des Yellowstones.

Montags, von 16:30 bis 18:30 Uhr, findet ein Siebruck-Workshop statt. Siebdruck bietet hervorragende Möglichkeiten T-Shirts, Stoffbeutel, Aufnäher, Pullover oder andere Textilien zu bedrucken. Ebenfalls können Poster oder Plakate erstellt werden.

Donnerstags findet der Soccer-Treff statt. Von 17 bis 18 Uhr treffen sich alle Fußballbegeisterten hierfür in der Sporthalle der Jahnschule.

Auch der Soundclub gehört zum Yellowstone. Dies Angebot beinhaltet regelmäßige Konzerte verschiedener Stilrichtungen, wie Punk, Reggae, Metal, Neo-Folk oder auch Crossover, Partys, Musikkneipen und Sonderveranstaltungen, wie bspw. „Die lange Nacht der Jugendkultur“ oder die „Ruhr Tour Live“. Der Soundclub startet sein Konzertprogramm am 26.01.2018 mit einem Vorrundenkonzert zur Ruhr Tour live 2018.

Aktuelle Soundclub–Infos sind erhältlich unter www.soundclub-bergkamen.de oder auch www.facebook.com/soundclub.yellowstone .

„Das Tri-Tra-Trullala-Prinzip“: Ein heiterer musikwissenschaftlicher Vortrag mit Reinhard Fehling

Die Musikakademie Bergkamen startet ihr Vortragsprogramm für das Jahr 2018 am 29. Januar mit einem humoristischen Paukenschlag. Der umtriebige Chorleiter, Komponist und Musikwissenschaftler Reinhard Fehling präsentiert sein neues Forschungsfeld: „Das Tri-Tra-Trullala-Prinzip“ in der Musik.

Reinhard Fehling. Foto: Roland Baege

Der zweiteilige Vortrag richtet sich an Jugendliche und Erwachsene und verspricht einen heiteren, mit vielen Musikbeispielen garnierten historischen Streifzug durch die Werke größerer und kleinerer Komponisten.

Fehling gelingt es, das Bauprinzip jeglicher Musik auf eine erstaunlich simple Formel zurück zu führen: das aus dem Kasperletheater wohlbekannte „Tri-Tra-Trullala-Prinzip“. Er gibt dazu – mit leichtem Augenzwinkern – vielfältige Klangbeispiele aus der Volksmusik, der populären, barocken, klassischen, romantischen und modernen Musik. „Die im Laufe der Veranstaltung gewonnene Erkenntnis bewirkt ein wacheres Hören,“ erläutert Reinhard Fehling. „Das kann z. B. beim

eigenen Komponieren helfen.“

Der zweiteilige Vortrag findet am Montag, den 29. Januar und 5. Februar von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Galerie „sohle 1“ im StadtMuseum in Bergkamen-Oberaden statt. Die Kosten für die Veranstaltung betragen 2 x 8,00 €. Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen bis zum 22. Januar 2018 telefonisch unter 02306/307730 entgegen.

Städtisches Gymnasium Bergkamen: Auch Schulkonferenz befürwortet die Rückkehr zu G9

Am Donnerstagabend sprachen sich auch die Mitglieder der Schulkonferenz des Städtischen Gymnasiums Bergkamen einhellig für eine Rückkehr zu G9 und damit zum Abitur nach 9 Jahren aus. Schon am Dienstagabend gab es dafür bei der Schulpflegschaftssitzung uneingeschränkte Zustimmung.

Zuvor hatte dies auch das Kollegium des SGB auf der Lehrerkonferenz Anfang Dezember befürwortet.
Bereits ab dem neuen Schuljahr 2018/2019 können damit wohl kommende Fünftklässlerinnen und Fünftklässler am Städtischen Gymnasium von einer längeren Vorbereitungszeit auf das Abitur profitieren.

Schulleiterin Bärbel Heidenreich wird beim Informationsabend für interessierte Eltern kommender Fünftklässlerinnen und Fünftklässler, der am Mittwoch, 17. Januar, 19 Uhr, im Pädagogischen Zentrum der Schule stattfinden wird, zu dieser

Thematik Rede und Antwort stehen. Am Samstag, 20. Januar, folgt dann der Tag der Offenen Tür von 9 bis 12 Uhr.

Abschied vom Rathaus für Susanne Jonas nach über 45 Jahren

Über 45 Jahre stand Susanne Jonas auf der Gehaltsliste der Bergkamener Stadtverwaltung. Am Donnerstag wurde die Büroleiterin des Kulturreferats durch Bürgermeister Roland Schäfer offiziell in die Freizeitphase der sogenannten Altersteilzeit mit einer Urkunde und einem Blumenstrauß verabschiedet. Ihr Nachfolger steht bereits fest: David Zolda wird am 1. März ihren Platz im Kulturreferat einnehmen.

Abschiedsrunde beim Bürgermeister (v. l.): Gleichstellungsbeauftragte Martina Bierkämper, Personalratsvorsitzende Anika Smits, Roland Schäfer,

Sachgebietsleiterin Personal Jutta Rahn, Susanne Jonas, Kulturdezernent Marc Alexander Ulrich und Kulturreferentin Simone Schmidt-Apel.

Susanne Jonas hinterlässt eine breite Spur im Bergkamener Kulturleben. Denn zu ihren Aufgaben gehörte es seit Dezember 1995 nicht nur, das Referat verwaltungstechnisch und auch finanziell zusammenzuhalten. Sie kümmerte sich auch mit großem Engagement um die inhaltliche Ausgestaltung der beiden Bergkamener Kabarett- und Kleinkunstreihen.

Dafür war sie oft unterwegs, um Künstler, die noch nicht im Rampenlicht der Öffentlichkeit stehen, live auf der Bühne zu erleben. Einer ihrer Entdeckungen für das Bergkamener Publikum ist zum Beispiel das Storno-Trio, dass schon kurz nach seinem ersten Gastspiel im studio theater immer wieder für ein ausverkauftes Haus sorgt. Einen anderen brauchte sie sich nicht vorher anzusehen: Dieter Hildebrandt. Er war mit der Münchner Lach-und Schießgesellschaft und später auch als Solist gern gesehener Gast im Fernsehen. Persönlich hatte er sie mit seiner menschlichen Wärme bei seinem Auftritt in Bergkamen überrascht, wie sie am Donnerstag in der Abschiedsrunde beim Bürgermeister berichtete.

Ein anderer wichtiger Arbeitsschwerpunkt war die Koordination und Pflege der Kunst im öffentlichen Raum. Hier ist natürlich insbesondere die Lichtkunst zu nennen, die sie von Anfang an begleitet hatte.

Auch wenn sich Susanne Jonas jetzt quasi im Ruhestand, bleibt sie dem Bergkamener Kulturleben erhalten. Vor einiger Zeit hat sie die Geschäftsführung der Bergkamener Künstlergruppe „Kunstwerkstatt sohle 1“ übernommen. Dort hat sie es auch wieder mit ihrem ersten Chef, dem ehemaligen Bergkamener Kulturdezernent Dieter Treeck zu tun, der zu den Gründungsmitgliedern der Gruppe gehört.

Jetzt will sie auch das Klavierspielen bei der Musikschule vernünftig lernen. Das Instrument steht bereits seit einigen Jahren im Haus der Familie Jonas in Overberge, doch bisher hatte sie nicht die Zeit gehabt, sich mit den schwarzen und weißen Tasten intensiv auseinanderzusetzen.

Und Kabarett-Abenden wird man sie natürlich auch sehen – dann aber ausschließlich als Besucherin. Der erste Termin steht schon fest: Es ist das Gastspiel des Kabarettisten Andreas Rebers am 27. April im studio theater. Ihre ehemaligen Kolleginnen und Kollegen im Kulturreferat haben ihr zwei Eintrittskarten geschenkt. Sie wussten genau, dass Susanne Jonas bereits seit Jahren immer wieder versucht hatte, ihn für Bergkamen zu engagieren. „Ich habe zu seiner Agentin gesagt, dass ich nicht eher in den Ruhestand gehe, bis das geklappt hat“, erzählte sie am Donnerstag