Zwischen Likes und Vorurteilen: Wie soziale Medien über psychische Gesundheit sprechen

Ein persönlicher Erfahrungsbericht auf Instagram, ein Aufklärungsvideo bei TikTok oder ein Beitrag über Depressionen und Angststörungen: Soziale Medien sind längst zu einem wichtigen Ort geworden, an dem über psychische Gesundheit gesprochen wird. Doch zwischen Aufklärung und Unterstützung finden sich dort auch Klischees, Vorurteile und vereinfachende Darstellungen. Mit dem Online-Vortrag „Zwischen Likes und Vorurteilen – Psychische Gesundheit in Social Media“ möchte das Umweltzentrum Westfalen am Dienstag, 13. Oktober 2026, von 19 bis 21 Uhr genauer hinschauen.

Im Rahmen der **Woche der Seelischen Gesundheit** geht es darum, welchen Einfluss soziale Medien darauf haben können, wie wir psychische Erkrankungen und seelische Krisen wahrnehmen. Persönliche Geschichten können Mut machen, Verständnis schaffen und dazu beitragen, dass psychische Gesundheit weniger tabuisiert wird. Gleichzeitig können stereotype Darstellungen oder vorschnelle Zuschreibungen bestehende Vorurteile verstärken.

Der Online-Vortrag lädt dazu ein, diese unterschiedlichen Seiten sozialer Medien zu betrachten und gemeinsam darüber ins Gespräch zu kommen. Dabei steht auch die Frage im Mittelpunkt, wie ein respektvoller und unterstützender Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit im digitalen Raum gelingen kann.

Das Umweltzentrum Westfalen beteiligt sich als Mitglied des Aktionsbündnisses an der Woche der Seelischen Gesundheit und möchte mit dem Angebot einen Raum für Austausch und Reflexion

schaffen. Denn die Art und Weise, wie über psychische Erkrankungen gesprochen wird, kann beeinflussen, wie Betroffene wahrgenommen werden – und auch, ob Menschen sich trauen, über ihre eigenen Erfahrungen zu sprechen und Unterstützung zu suchen.

Die Veranstaltung findet am Dienstag, 13. Oktober 2026, online statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist bis zum 7. Oktober, beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Ansprechpartnerin ist Sandrine Seth, telefonisch unter 02389 980911 oder per E-Mail an sandrine.seth@uwz-westfalen.de. Die Veranstaltung wird vom Umweltzentrum Westfalen in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Bildungswerk Ostalbkreis e. V. angeboten.

Nach Stalking-Urteil droht die Einweisung

von Andreas Milk

Knapp ein Jahr nach Verurteilung eines Bergkameners wegen Stalking und Bedrohung blieb der 42-Jährige im Berufungsprozess vor dem Landgericht Dortmund dabei: Er sei nicht schuldig. Statt einer Geldstrafe könnte das am Ende womöglich seine Einweisung in eine psychiatrische Einrichtung bedeuten.

Rückblende: Der Prozess in erster Instanz war im November 2025 am Kamener Amtsgericht. Im Urteil wird festgestellt: Der Bergkamener machte von einer Nachbarin und deren Tochter – einem Grundschulkind – Bilder vor ihrem Haus; er stalkte sie und ignorierte eine gerichtliche Anordnung gemäß Gewaltschutzgesetz. Er drohte: „Wenn meine Kollegen deinen

Mann umgebracht haben, gehörst du mir!“ Und: Er werde Aufnahmen von ihr auf Pornoseiten hochladen.

Der Angeklagte behauptete, das Ehepaar wolle sich an ihm rächen, weil er die Frau nach einem gefährlichen Fahrmanöver angezeigt habe.
Die vom Kamener Amtsrichter verhängte Geldstrafe setzte sich aus 90 Tagessätzen à 15 Euro zusammen. Die Zahl der Tagessätze ist das eigentliche Strafmaß. Erst ab 91 Tagessätzen steht eine Strafe im Führungszeugnis, das etwa ein möglicher neuer Arbeitgeber sehen will. Hätte der Bergkamener das Urteil der ersten Instanz akzeptiert, hätte er also nicht als vorbestraft gegolten. Doch in Dortmund beim Berufungsprozess drangen weder sein Verteidiger noch der Vorsitzende Richter zu ihm durch.

Nun soll er begutachtet werden. Es geht um seine Schuldfähigkeit. Schon die Polizei hatte angeregt, im Fall des Bergkameners den sozialpsychiatrischen Dienst einzuschalten.

Polizei klärt Eltern an der Willy-Brandt-Gesamtschule über Gefahren im Internet auf



Foto: D. Ottersbach

Herr Boll von der Kreispolizeibehörde Unna informierte jetzt etwa 300 Eltern der Jahrgänge 5 bis 7 im Rahmen des Klassenpflegschaftsabends an der Willy-Brandt-Gesamtschule über die Gefahren im Internet.

Während Eltern und Schule ihre Kinder auf dem Schulweg mit Fahrradhelmen und Verkehrsregeln schützen, stellt sich die Frage für die Polizei: Wie gut begleiten wir sie in der digitalen Welt? Welche Apps nutzen sie, mit wem stehen sie in Kontakt und welchen Gefahren begegnen sie möglicherweise, ohne uns davon zu erzählen?

Die wichtigste Botschaft des Abends: Prävention beginnt mit Vertrauen! Eltern sollten Interesse an der digitalen Lebenswelt ihrer Kinder zeigen, informiert bleiben und vor allem offen mit ihnen sprechen – auch über unangenehme Erfahrungen.

Damit auch Schülerinnen und Schüler der Bergkamener Gesamtschule gut vorbereitet sind, folgen im November Workshops zu den Themen „Gefahren im Netz“ und „Cybermobbing“ für alle sechsten Klassen. Im Januar geht es dann mit dem 7. Jahrgang weiter.

Mit dem Rad zur Arbeit: 70 Teilnehmende legen über 24.000 Kilometer zurück



Die Stadt Bergkamen hat auch in diesem Jahr wieder erfolgreich

an der bundesweiten Mitmachaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ teilgenommen. Insgesamt 70 Beschäftigte der Stadt tauschten über den Aktionszeitraum hinweg regelmäßig das Auto gegen den Sattel und legten gemeinsam beeindruckende 24.783 Kilometer auf ihren täglichen Arbeitswegen zurück. Das entspricht mehr als einer halben Weltumrundung entlang des Äquators.

Durch den Verzicht auf Fahrten mit dem Pkw leisteten die Teilnehmenden zugleich einen spürbaren Beitrag zum Umweltschutz: Bei einer durchschnittlichen Einsparung von rund 150 Gramm pro Kilometer gegenüber einem herkömmlichen Auto wurden so insgesamt knapp 3,7 Tonnen vermieden – eine Menge, die etwa der jährlichen -Bindung von rund 300 Buchen entspricht.

Bürgermeister Thomas Heinzel zeigt sich begeistert vom Engagement der städtischen Belegschaft:

„Ich bin stolz auf die hervorragende Leistung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die über 24.000 geradelten Kilometer sind ein beeindruckender Beweis dafür, wie lebendig der Klimaschutz in unserer Verwaltung vorgelebt wird. Wer den Arbeitsweg auf zwei Rädern zurücklegt, schont nicht nur die Umwelt und entlastet den Verkehr, sondern tut auch aktiv etwas für die eigene Gesundheit und Fitness.“

Mord am Hellweg in Bergkamen – Westfalen trifft Wien

Wien, bekannt als die Stadt der prächtigen Fassaden, Kaffeehäuser und kaiserlichen Geschichte. Doch hinter der eleganten Kulisse lauern Verbrechen, Geheimnisse und so manche Abgründe. Genau dorthin führt die Lesung „Westfalen trifft

Wien“ im Rahmen von „Mord am Hellweg“ am Donnerstag,08.10.2026, im Wolfgang-Fräger-Raum des Stadtmuseums.

Zu Gast sind die Wiener Autorin Beate Maly und der gebürtige Sauerländer und heutige Wahlwiener Fabian Navarro. Gemeinsam plaudern sie über ihre aktuellen Romane, ihre Arbeit als Schriftsteller und natürlich über ihre ganz unterschiedlichen Blicke auf Wien.



Beate Maly. Foto: Dan D. Joseph

Beate Maly entführt in „Raub in der Wiener Werkstätte“ ins Wien der Jahrhundertwende. Eine mysteriöse Diebstahlserie erschüttert die Stadt, wertvoller Schmuck verschwindet und ein Einbruch endet tödlich. Oberkommissar Max von Krause und die junge Fälscherin Lili Feigl kommen einem Geheimnis auf die Spur, das tiefer reicht als zunächst gedacht. Beate Maly, die 2025 mit dem Bronzenen Homer ausgezeichnet wurde, verbindet dabei historische Atmosphäre mit einem packenden Kriminalfall.



Fabian Navarro. Foto: Petra

Weixelbraun

In „Vienna Falling“ lässt Fabian Navarro dagegen buchstäblich die Erde unter Wien aufbrechen: Vor dem Stephansdom verschwindet der deutsche Tourist Jürgen spurlos in einer plötzlich entstandenen Erdspalte. Seine Frau Renate macht sich auf die Suche und erhält dabei Unterstützung von einem etwas zweifelhaften Geisterjäger. Gemeinsam steigen sie hinab in die Wiener Unterwelt und stoßen auf ein jahrhundertealtes Komplott, bei dem Zeit und Raum aus den Fugen geraten.

Zwei Romane, zwei Perspektiven, eine faszinierende Stadt: Während Beate Maly ins historische Wien eintaucht, führt Fabian Navarro sein Publikum in die geheimnisvolle Unterwelt unter dem Stephansdom. Was beide Geschichten verbindet, ist die Lust am Erzählen – spannend, überraschend und mit einem guten Schuss Wiener Humor.

Durch den Abend führt Kulturjournalist Stefan Keim, für die musikalische Begleitung sorgt Jörg Budde am Saxofon.

Ein Abend für alle, die Krimis lieben, Wien einmal von seinen geheimnisvollen Seiten entdecken möchten und Lust auf gute Literatur mit bester Unterhaltung haben.

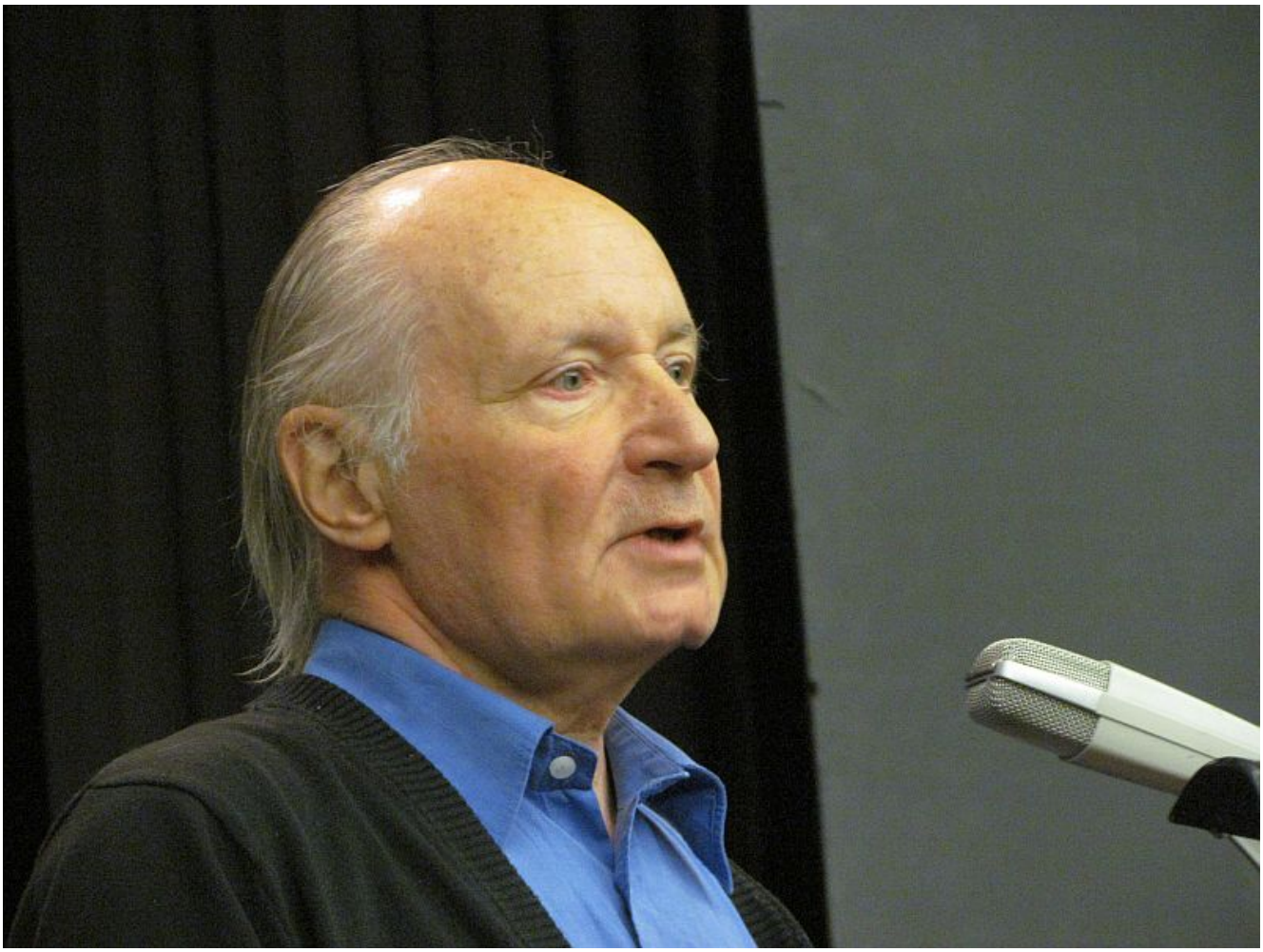
Jetzt Tickets sichern und eintauchen in ein Wien, das man so schnell nicht vergisst!

Eine Veranstaltung der Reihe „Möpkentod – Westfalen kriminell“, mit freundlicher Unterstützung der Stiftung Westfalen-Initiative und des Sparkassenverbands Westfalen-Lippe.

Tickets unter: tickets.bergkamen.de oder https://www.mordamhellweg.de/tickets

Weitere Infos unter: https://www.mordamhellweg.de

Dr. Eugen Drewermann Gast bei der VHS Bergkamen



Eugen Drewermann

Wovon leben Menschen eigentlich? Von Erfolg, Anerkennung, Sicherheit – oder von etwas, das sich nicht kaufen und nicht verdienen lässt?

Diesen Fragen geht der Vortrag von Dr. Eugen Drewermann am 13. Oktober nach. Er ist zu Gast bei der Volkshochschule Bergkamen und referiert im „studio theater“ aus seiner neuesten Veröffentlichung „Alles ist Gnade – Wege zum Galater-Brief des Paulus“.

Der Galaterbrief ist ein leidenschaftlicher Text: Paulus ringt darin um die Frage, was den christlichen Glauben ausmacht und worauf Menschen ihr Leben gründen können. Dabei geht es um Freiheit, Glauben und Gnade – und um die befreiende Botschaft, dass der Mensch seinen Wert nicht erst durch Leistung erarbeiten muss. Ein Blick in einen fast 2000 Jahre alten Brief, der überraschend viel mit den Fragen unserer Zeit zu tun hat.Dr. Eugen Drewermann, Theologe und Psychoanalytiker, erschließt den Galater-Brief des Paulus als Botschaft, sich als Mensch neu zu entdecken und in der Liebe frei, wahrhaftig und voll Zuversicht zu leben.

Der Vortrag beginnt um 19.00 Uhr im „studio theater“ der Stadt Bergkamen, Albert-Schweitzer-Str. 1, 59192 Bergkamen. Einlass ist ab 18.30 Uhr. Der Vortrag wird kostenlos angeboten. Jedoch bittet Dr. Eugen Drewermann, wie in jedem Jahr, um eine Spende für ein soziales Projekt, welches er an diesem Abend bekannt gibt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Vorhang auf für fünf Gauner und einen ungewöhnlichen Kühlschrank



Endlich heißt es wieder Vorhang auf bei der Volksbühne 20 Oberaden! Am Sonntag, 4. Oktober 2026, feiert die Volksbühne mit der Krimikomödie „Fünf Gauner und ein ungewöhnlicher Kühlschrank“ von Jochen Matthies Premiere. Nach intensiven Proben und dem Bühnenaufbau freut sich das Ensemble darauf, seinem Publikum wieder unterhaltsame Stunden mit viel Humor und Spannung zu bieten.

Hier ein kleiner Auszug:
Fünf Gauner leben in einer ungewöhnlichen Wohngemeinschaft. Meisterdieb Arsenius Bleichenbinder plant den großen Coup: Ein wertvolles Gemälde soll aus einem Museum verschwinden. Doch ein technisch aufgerüsteter Kühlschrank entwickelt ungeahnte Fähigkeiten und mischt sich kräftig ins Geschehen ein. Als dann noch ein Todesfall für Unruhe sorgt, nehmen Verwicklungen und Verdächtigungen ihren Lauf. Die spannende rätselhafte Frage ist: Welche Rolle spielt der ungewöhnliche Kühlschrank?

Die Volksbühne 20 Oberaden lädt zu folgenden Aufführungen ein:

Sonntag, 4. Oktober 2026, 17.00 Uhr – Premiere

Samstag, 10. Oktober 2026, 17.00 Uhr

Sonntag, 11. Oktober 2026, 17.00 Uhr

Gespielt wird im Martin-Luther-Haus der Ev. Friedenskirchengemeinde, Goekenheide 5, Bergkamen-Weddinghofen. Einlass ist jeweils ab 15.00 Uhr. Vor den Aufführungen werden Kaffee und Kuchen angeboten. Der Eintritt beträgt 10 Euro.Restkarten sind an der Tageskasse erhältlich.

Wenn Komplimente stärker machen: 16 Rünther Mädchen erleben besonderen Trainingstag



Fotos: SuS Rünthe

Selbstvertrauen, Zusammenhalt und der Umgang mit verletzenden Worten: Beim SuS Rünthe ging es für 16 Mädchen diesmal um weit mehr als Fußball.

Ein persönlicher Brief voller Komplimente von den eigenen Mitspielerinnen – für Anne war das einer der schönsten Momente eines ganz besonderen Samstags. Gemeinsam mit 15 weiteren Mädchen der D-Jugend des SuS Rünthe nahm sie am 26. September an einem rund fünfstündigen Teamtraining von Peter und Lena Gehle von SMART Family teil.

Unter dem Motto „Stark für mich. Stark für dich. Stark als Team.“ beschäftigten sich die zehn- bis zwölfjährigen Mädchen mit Themen, die sie nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch in der Schule und im Alltag begleiten. Gerade in diesem Alter verändert sich vieles: Der Wechsel auf die weiterführende Schule, neue Freundschaften, die eigene

Entwicklung und die Frage, wie man innerhalb einer Gruppe wahrgenommen wird. Umso wichtiger ist es, die eigenen Stärken zu kennen, Grenzen setzen zu können und zu lernen, mit Enttäuschungen und negativen Bemerkungen umzugehen.

Warum ein Kompliment manchmal mehr bewirkt als ein Tor

In kleinen Gruppen, mit spielerischen Übungen und viel Austausch lernten die Mädchen, sich selbst und ihre Mitspielerinnen bewusster wahrzunehmen. Besonders gefreut hat sich Anne über die Komplimente, die sie von den anderen Mädchen erhalten hatte. Auch Komplimente anzunehmen, war für sie eine wichtige Erfahrung. Ihre Erkenntnis aus dem Tag: Man sollte sich auf das konzentrieren, was man gut kann, und nicht immer nur auf das Negative. Auch der respektvolle Umgang miteinander blieb ihr besonders im Gedächtnis. Niemanden beleidigen, andere wertschätzen und füreinander einstehen – Dinge, die eigentlich selbstverständlich sein sollten, im Alltag aber manchmal gar nicht so einfach sind. Und dann war da noch die Übung mit dem „Kackhaufen“, die bei den Mädchen für einige Lacher sorgte. Dahinter steckte eine wichtige Botschaft: Verletzende Worte müssen nicht immer an einem haften bleiben. Man kann lernen, sie auch einmal abprallen zu lassen. Eine Erkenntnis, die gerade im Schulalltag und im Umgang mit Gleichaltrigen wertvoll sein kann.

Ein Fußballverein, der Kindern mehr mitgeben möchte

Für den SuS Rünthe ist der Trainingstag Teil seines Projekts „Trainer–Eltern–Kind“, mit dem der Verein Kinder, Eltern und Trainer gemeinsam für ein respektvolles Miteinander sensibilisieren möchte.

Dabei geht es nicht nur um Gewaltprävention und Regeln, sondern zunehmend auch darum, Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung zu stärken.

„Wir haben unsere Kinder viele Stunden in der Woche auf dem Sportplatz. Diese Zeit möchten wir nicht nur nutzen, um ihnen

das Fußballspielen beizubringen. Wenn wir ihnen auch Selbstvertrauen, Respekt und den Umgang mit schwierigen Situationen mitgeben können, haben wir etwas erreicht, das weit über den nächsten Spieltag hinausgeht“, erklärt Vereinsvorsitzender Dietmar Wurst.

Peter und Lena Gehle von SMART Family brachten dafür ihre Erfahrungen aus den Bereichen Resilienz, Selbstbehauptung, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ein.

Am Ende des Tages nahm jedes Mädchen eine persönliche Stärkenanalyse mit nach Hause. Für die Mannschaft entstand außerdem ein gemeinsames Werteplakat, das künftig in der Kabine hängen soll.

Fünf Stunden voller Konzentration, gemeinsamer Übungen, Freude und vieler positiver Worte gingen damit zu Ende.

Und vielleicht ist es gerade dieser Brief voller Komplimente, den Anne noch einmal hervorholen wird, wenn sie irgendwann an sich selbst zweifelt.

Denn manchmal braucht es gar nicht viel, um ein Kind stark zu machen. Manchmal reicht es schon, wenn andere ihm zeigen, was alles in ihm steckt.



Jubilarfeier der IG BCE-Ortsgruppe Weddinghofen: Heiner Hollin seit 75 Jahren aktives Mitglied



Am Samstag fand die Jubilarfeier der IG BCE Ortsgruppe Weddinghofen im Restaurant ‘‘Olympia“ in Weddinghofen statt.

Geehrt wurden 26 Jubilare.

- 1 Kollege für 25- jähriges
- 13 Kollegen für 40- jähriges
- 8 Kollegen für 50- jähriges
- 2 Kollegen für 60- jähriges
- 1 Kollege für 70- jähriges
- und 1 Kollege für 75- jähriges

Folgende Kollegen nahmen persönlich an dieser Jubilarfeier teil:

Klaus Petrat (50), Klaus Weiß (50), Uwe Müller (50), Bernhard Geßner(60), Manfred Mark (70), Heiner Hollin (75), Wenzel Peter (50), Bernd Rogge (40), Erwin Andreas (40), Klaus-Dieter Bittrich (40), Martin Föst (40), Martin Kallenbach (40), Mehmet Aladag (40), Mustafa Kaya (40), Recep Kelez (40), Thorsten Zawisza (40), Bodo Meyer(50).

Die Lebenspartner der Jubilare waren ebenfalls zugegen.

Die Ehrung nahmen der Vorsitzende der Ortsgruppe Mario Unger, Bürgermeister Thomas Heinzel und die Landtagsabgeordnete der SPD im Landtag von NRW Silvia Gosewinkel vor. Alle drei dankten den Jubilaren für ihre langjährige Treue zur Gewerkschaft. Insgesamt kamen doch auch 1210 Jahre zusammen.



Ehrung von Heiner Hollin

Es fiel auf, dass die meisten Jubilare länger mit der IGBCE ‘‘ verheiratet“ sind, als mit ihren Ehefrauen, was für viel Spaß sorgte. Herausragende Jubilare waren Heiner Hollin, der für 75- jähriges Gewerkschaftsjubiläum geehrt wurde, und Manfred Mark, der für 70- jähriges Gewerkschaftsjubiläum gehrt wurde.



Ehrung von Manfred Mark

Gelobt wurde auch die Solidarität unter den Gewerkschaftern, ohne die viele Errungenschaften nicht erreicht worden wären. Man denke nur an den sozialverträglichen Ausstieg aus dem deutschen Steinkohlen Bergbau. Gewerkschaften seien wichtig, sicherten sie doch Arbeitsplätze und verbessern die Arbeits- und Lebensbedingungen der arbeitenden Menschen“, erklärte Vorsitzende Mario Unger. Darin waren sich alle einig.

Anschließend stärkte man sich mit einem Glas Bier und einem warmen Büffet und ließ bei guten Gesprächen die Jubilarfeier ausklingen.

Schlechte Idee führt zu Glatteis-Unfall: Geldbuße

von Andreas Milk

Am ersten Weihnachtstag des vergangenen Jahres hat es auf der Bergkamener Schulstraße gekracht: Zwei Autos stießen zusammen. Verletzt wurde niemand. Der Unfallverursacher saß in keinem der beiden Wagen – sondern stand am Straßenrand. Ein schlechter Einfall von ihm hatte dazu geführt, dass auf der Straße bei Dauerfrost eine Eisfläche entstand.

Nun saß der 39-Jährige im Kamener Amtsgericht mit einer Anklage wegen gefährlichen Eingriffs in den Straßenverkehr. Er schilderte die Vorgeschichte des Glatteis-Vorfalls: Ein Sickerschacht an seinem Haus sei übergelaufen. Darum leitete er das Wasser in ein kleines Beet. Dessen Fläche reichte für die Wassermenge nicht aus. Das Wasser lief auf die Fahrbahn.

Keine Straftat also – eher ein klassischer Fall von „nicht nachgedacht“. Vorstrafen hat der Mann nicht. Das bleibt auch so: Sobald er eine Buße von 1.000 Euro an den Förderkreis Resozialisierung Unna/Kamen gezahlt hat, wird das Verfahren ohne Verurteilung eingestellt.

Pedelec-Fahrer bei

Alleinunfall auf einem Forstweg in Rünthe schwer verletzt

Bei einem Verkehrsunfall auf einem Forstweg linksseitig des Forellenhofs in Bergkamen ist am Freitag (25.09.2026) ein Pedelec-Fahrer schwer verletzt worden.

Gegen 11:30 Uhr befuhr ein 65-Jähriger aus Bergkamen den Forstweg und wurde durch die Sonne so geblendet, dass er eine geschlossene Schranke, übersah. Durch die Kollision mit der Schranke kippte der Pedelec-Fahrer nach vorne.

Der schwer verletzte 65-Jährige wurde mit einem Rettungswagen in ein Krankenhaus gebracht.