

Elternkurs Pubertät“

„Abenteuer

Die die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Städte Bergkamen und Kamen bietet ab 20. April wieder einen Elternkurs „Abenteuer Pubertät“ an. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wenn der Nachwuchs älter wird, stehen Eltern plötzlich vor vielen Rätseln: Wie komme ich gut mit meinem Kind durch die Pubertät? Welche physischen und psychischen Entwicklungen macht mein Kind in der Pubertät durch?

Eben hat man noch friedlich zusammen gesessen und die Ruhe genossen, schon entlädt sich ohne Vorwarnung ein Gewitter. Der erste Liebeskummer wird zur Krise. Der erste Kontakt mit Alkohol und Zigaretten stellt Eltern oftmals vor große Herausforderungen. Schnell kann der Familienalltag zum Stress ausarten. Eltern fühlen sich dann oft unverstanden und ratlos.

Hilfestellung für interessierte Eltern bietet die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Städte Bergkamen und Kamen jetzt mit ihrer Elternreihe „Abenteuer Pubertät“. An vier Abenden werden typische Alltagsprobleme mit Jugendlichen und Pubertätsthemen behandelt.

Von Diplom-Psychologin Andrea Brinkmann und Diplom-Heilpädagogin Uta Schilling erfahren die Eltern Wissenswertes und Hilfreiches rund um die Erziehung Jugendlicher. So haben in vielen Situationen Bestrafungs- und Sanktionsmaßnahmen gegenteilige Wirkung erzielt. Vielmehr könne eine selbstbewusste elterliche Position und das gleichzeitige Angebot, in Krisen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, das Familienleben entspannen.

Während der vier Abende stehen Themen wie körperliche Veränderungen und pubertätsbedingte Entwicklungen, Sexualität,

Abgrenzung, Selbständigkeit, Verantwortungsübernahme oder Schule und Clique auf der Tagesordnung. Darüber hinaus haben die Eltern die Gelegenheit, eigene Fragen und Themen mit einzubringen.

Die Elternreihe startet am **Montag, 20. April**, um 19 Uhr **in der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern in Bergkamen, Zentrumstraße 22.**

Weitere Abende finden statt am: **Montag, 11. Mai, Montag, 1. Juni und Montag, 22. Juni.**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die verbindliche Anmeldung für alle vier Abende des Elternkurses ist telefonisch ab Montag, 23. März 2015, unter der Telefonnummer 02307 68 67 8 möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

VHS Kurs Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastung können uns „sauer“ machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

Claudia Lindemann referiert am Donnerstag, 19. März, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den Säure-Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und

seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. „Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt“, rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Interessierte können sich auch jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Polizeihund stellt einen Autodieb

Am Sonntag wurde die Polizei gegen 01:30 Uhr über einen Pkw informiert, der stark beschädigt auf einem Firmengelände an der Hans-Böckler-Straße in Unna stand. Vor Ort stellten die Beamten fest, dass ein grauer Renault Clio kurzgeschlossen und offensichtlich entwendet worden war.

Die Täter verloren im Bereich der Hans-Böckler-Straße die Kontrolle über das Fahrzeug und durchbrachen einen Metallzaun. Sie flüchteten dann zu Fuß in Richtung Grenzstraße. Dort konnte ein Täter durch den eingesetzten Diensthund gestellt werden. Dabei erlitt er Verletzungen und wurde in ein

Krankenhaus gebracht. Die Ermittlungen dauern an.

Fahrverbote für mehr als 1.400 Raser – Starkasten Westenhellweg ein Spitzenreiter

Am besten und sichersten läuft's auf den Straßen, wenn sich alle an die Regeln halten. Unbelehrbare Raser werden durch die Geschwindigkeitsüberwachung ausgebremst. Allein 2014 bearbeitete der Kreis rund 132.600 Ordnungswidrigkeiten und verhängte Fahrverbote gegen 1.438 Raser und Drängler. Das waren 369 mehr als im Vorjahr.

Den traurigen Rekord hält ein Raser, der mit 123 Stundenkilometern bei erlaubten 50 km/h am Starkasten an der Heerener Straße in Kamen geblitzt wurde. Auch nicht schlecht sind die 138 km/h, die der Starkasten am Westenhellweg in Heil geblitzt hatte. Erlaubt sind dort nur 70 km/h. Wie die Jahresstatistik der Bußgeldstelle belegt, ignorierte nicht nur dieser Verkehrsteilnehmer Tempovorgaben. Jeweils um mehr als das Doppelte überschritten gleich mehrere Verkehrsteilnehmer im Kreisgebiet die zulässige Höchstgeschwindigkeit.

„Zu schnelles Fahren ist der Killer Nummer eins im Straßenverkehr“, warnt Thomas Brötzmann, Sachgebietsleiter in der Straßenverkehrsbehörde, und verweist auf aktuelle Daten des Landesinnenministeriums. So ist die Zahl der Verkehrstoten in NRW im vergangenen Jahr zum ersten Mal seit 2011 wieder gestiegen.

Für mehr Sicherheit auf den Straßen soll u. a. die Geschwindigkeitsüberwachung durch den Kreis und die Kreispolizei sorgen. Die Kontrollen mündeten im letzten Jahr in insgesamt 132.640 Ordnungswidrigkeitsverfahren. Damit stieg die Zahl gegenüber dem Vorjahr um 18.955.

Exakt 39.308 Verfahren (+ 9.269) gingen auf die standortgebundene Tempoüberwachung („Starenkästen“) zurück, 69.877 (+ 20.407) auf die mobile Geschwindigkeitsüberwachung der Kreisverwaltung.

Für diesen deutlichen Anstieg gibt es einen Grund, wie Thomas Brötzmann erläutert: „2014 war das erste Jahr, in dem wir das Laser-Messgerät Leivtec von Anfang an zusätzlich zu den beiden Messfahrzeugen eingesetzt haben.“ In den kreiseigenen Fahrzeugen zur mobilen Geschwindigkeitsüberwachung leisteten die Mitarbeiter des Kreises im vergangenen Jahr 7.017 Einsatzstunden an 350 Einsatztagen.

Duo überfällt Tankstelle – ein Räuber setzt sich auf 19-jährige Angestellte

Noch immer sichtlich geschockt war die Angestellte einer Tankstelle an der Hermannstraße in Dortmund – Hörde bei Eintreffen der Polizei nach dem Überfall am Sonntagabend gegen 21.42 Uhr.

Die 19-jährige Dortmunderin schloss zur Tatzeit gerade die Tür zum Verkaufsraum ab, als sie plötzlich von zwei unbekanntem Männern angeschrien und ihr der Mund zugehalten wurde.

Die Tatverdächtigen drängten die junge Frau zurück in den Shop, und zwangen sie, sich auf den Boden zu legen. Hier setzte sich einer der beiden auf ihren Rücken und hielt ihr die Hände fest. Kurz darauf flüchtete das Duo über die Straße in Richtung Phönixsee, mit dabei: eine niedrige dreistellige Summe Bargeld und eine unbekannte Anzahl von Zigarettenstangen.

Beschrieben wurden die Männer als nicht deutschsprachig. Nähere Angaben konnte die Dortmunderin aufgrund des Schocks erst einmal nicht machen. Entsprechendes Bildmaterial aus den Überwachungskameras wird derzeit noch ausgewertet.

Eine Fahndung im Nahbereich verlief negativ.

Hinweise von Zeugen werden entgegengenommen unter der Rufnummer der Kriminalwache des Polizeipräsidiums Dortmund, 0231 – 132 7441.

Einbrecher dringen in Ketteler-Schule ein und stehlen Handkreissäge

In der Zeit von Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 11 Uhr, drangen unbekannte Täter in den Keller der Freiherr-von-Ketteler-Grundschule an der Rünther Straße ein und entwendeten eine Handkreissäge. Weiterhin beschädigten sie Türen und Fenster. Hinweise nimmt die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0 entgegen.

Ausstellungseröffnung: Fotografien von der Halbinsel Fischland

Im Herbst 2014 führte ein Foto-Workshop des Umweltzentrums unter der Leitung von Jörg Weyde in die Landschaft des Darß – Zingst im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft. Kilometerlange weiße Sandstrände mit tiefen Wäldern aus Kiefern und Rotbuchen, weite Wiesenflächen, ehemalige Dünenzüge und sumpfige Senken mit Erlen und Birken inspirierten die teilnehmenden Fotografinnen und Fotografen. Eine Auswahl der Ergebnisse, insgesamt 50 Fotos, wird bis zum 7. April in der Ökologiestation präsentiert. Zur Ausstellungseröffnung am Donnerstag, 12. März, um 19.00 Uhr sind alle Foto- und Naturfreunde herzlich eingeladen.

Ein Diebstahl in Bildern... – Die Polizei warnt!!!

Immer wieder werden ältere Bürger Opfer von Diebstählen. Immer wieder berichtet die Polizei darüber, wenn es bereits zum Diebstahl gekommen ist. Und immer wieder wird vor den Dieben gewarnt wir...

Mit den folgenden Bildern möchte die Polizei den gängigen Hergang eines Diebstahls veranschaulichen:

Bild 1: Das Opfer, eine ältere Dame, beugt sich über eine Tiefkühltheke. Ihre Handtasche hängt für einen kurzen Moment unbeaufsichtigt am Griff des Rollators. Der Mann eines Pärchens welches vorbei geht, erkennt den günstigen Augenblick und greift zu.



Bild 2: Der Täter nimmt die Tasche an sich.



Bild 3: Der Täter übergibt die Tasche an seine Komplizin.



Bild 4: Die Komplizin übernimmt die Tasche. Das Opfer hat den Diebstahl nicht bemerkt.



Bild 5: Die Beute wurde von den Tätern versteckt. Danach verlassen die Täter das Geschäft.



Die Polizei rät: Lassen Sie Ihre Wertsachen, auch nicht für kurze Zeit, unbeaufsichtigt. Tragen Sie Ihre Wertgegenstände (Geldbörse, Handy,...) dicht am Körper.

Große Nachfrage für das Projekt „Verhalten in Notfall- und Unfallsituationen“ für junge Migranten

Zum ersten Mal hatte am vergangenen Wochenende der Bergkamener Integrationsrat zu einem Kurs „Verhalten in Notfall- und Unfallsituationen“ am vergangenen Wochenende in Zusammenarbeit mit den Johannitern NRW/Östliches Ruhrgebiet in das ehemalige Klepper-Haus eingeladen. Die Nachfrage war so groß, dass jetzt über einen Zusatzkurs nachgedacht wird.

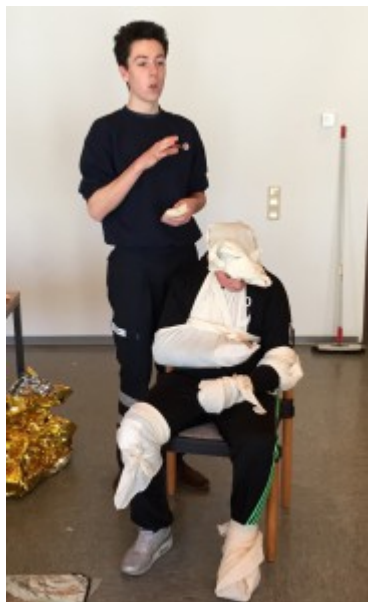


Erste-Hilfe-Lehrgang für junge Migrantinnen und Migranten.

Im November hatte sich ein Arbeitskreis innerhalb des Integrationsrats gebildet, der sich mit dem Thema „Ausbildung für Jugendliche mit Migrationshintergrund“ beschäftigen wollten. Dieser Arbeitskreis hat es sich zur Aufgabe gemacht, jenseits von offiziellen, politischen Angelegenheiten, konkrete Ziele im Bereich Bildung, Förderung und Teilhabe zur Integration jugendlicher Migrantinnen und Migranten zu erarbeiten. Das 8-köpfige Gremium kann nach nur drei Zusammenkünften mit dem Notfalle-Kurs bereits einen beachtlichen Erfolg vorweisen.

„Den Gedanken der Inklusion haben wir auf den Bereich der Hilfsorganisationen übertragen: Integration durch Teilhabe, Integration und Förderung jugendlicher Migranten durch Teilhabe an wichtigen gesellschaftlichen Prozessen. Da Migranten äußerst selten in Hilfsorganisationen vertreten

sind, bietet sich hier nun die Möglichkeit, zusammen mit den Johannitern NRW, an dieser Situation gewinnbringend für alle zu arbeiten“, so Harald Sparringa, Stadtverordneter der Bündnis 90/Die Grünen im Bergkamener Integrationsrat und Mitglied im Arbeitskreis.



„Durch Kontakte zu den Johannitern NRW ist es möglich geworden, einen ersten Baustein im Bereich „Ausbildung für Jugendliche“ zu realisieren“, so Sparringa weiter. Für das Wochenende am 7. und 8. März hat der „Verein für Kinder- und Jugendhilfe e.V.“ seine Räumlichkeiten in Oberaden unentgeltlich für ein Projekt zur Verfügung gestellt. Dort wurden 20 Bergkamener jugendliche Migrantinnen und Migranten in einem Lehrgang durch die Johanniter Unfallhilfe, die auch die Kosten der

Schulung tragen, zum Thema „Verhalten in Notfall- und Unfallsituationen“ ausgebildet.

Da mehr Anmeldungen eingegangen sind als Teilnehmerplätze zur Verfügung stehen, wird über einen zweiten Kurs nachgedacht. Auch hierüber hat es schon erste wohlwollende Gespräche mit den Johannitern gegeben, die auch großzügigerweise die Kosten für die Ausbildung übernehmen.

Im Anschluss an diese einführenden Kurse und bei entsprechendem Interesse sind Aufbaukurse zum Sanitätshelfer denkbar.

Geballte Hilfsbereitschaft bei Typisierung für Annika

An manchen Tischen ging fast nichts mehr. Die Bergkamener standen am Sonntag in der Hellweg-Schule Schlange, um sich typisieren zu lassen. „Die Hilfsbereitschaft ist unglaublich“, sagt Petra Bier und beobachtet ergriffen das rege Treiben. „Hier sind unzählige Menschen spontan zum Helfen gekommen, die wir gar nicht kennen – wir mussten einige Angebote sogar ablehnen.“ Groß ist jetzt die Hoffnung, dass sich ein geeigneter Spender für ihre Tochter Annika findet.



Auf der Suche nach der richtigen Ader: Viele Bergkamener ließen sich am Sonntag Blut abzapfen für den guten Zweck.

Plötzlich war der da, der Knoten am Schlüsselbein. Von Arzt zu Arzt ging es zunächst. Dann die schreckliche Gewissheit: Lymphdrüsenkrebs lautete im vergangenen September die Diagnose für die 28-jährige Bergkamenerin. Es folgten sechs Blöcke mit

Chemotherapie. Kurz vor Weihnachten dann Hoffnung: Zu 99,9 Prozent sei das Non-Hodgkin-Lymphom besiegt, so die Ärzte. Eine spezielle Untersuchung in Münster ließ auf die Euphorie totale Verzweiflung folgen: Der Krebs war wieder da. Nur Stammzellen können bei dieser aggressiven Form der Erkrankung helfen. Die beiden Brüder, die Zwillingsschwester: Niemand aus der direkten Verwandtschaft kommt in Frage. Es muss dringend ein Spender her, nachdem eine Operation und eine weitere schwere Chemotherapie keine Erfolge gebracht haben. Inzwischen musste Annika ihre Arbeit aufgeben. Im ganz normalen Alltag braucht sie Hilfe. Die Krankheit hat sie sehr geschwächt.

Ganze Familien waren auf den Beinen



Spontan organisiert:
Tombola für den
Spendeneingang.

Junge Frauen, jugendliche Männer, ältere Ehepaare, ganze Familien nutzen das prachtvolle Frühlingswetter für einen Ausflug zur Typisierungsjahresaktion. Sie alle drückten Annika im Vorbeigehen die Hand, machten ihr Mut. Die 28-Jährige stand sprachlos in der Sporthalle und verfolgte den Strom der Menschen fast ungläubig. „Es ist toll, wie viele Menschen helfen wollen“, sagt sie. Die Familie hat die Typisierungsjahresaktion mit Unterstützung der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) angestoßen. Auch dabei haben viele engagierte Menschen geholfen. Die Stadt Bergkamen hat über den Bürgermeister den Druck von Plakaten und Flyern

übernommen. Spontan haben sich Firmen und Organisationen mobilisiert, um mit einer Tombola, Verkaufsständen, Würstchengrill, Waffelstand oder Kuchenbuffet den Spendeneingang zu vervielfachen.



Reger Betrieb an den Helfertischen: Hier wurden alle Daten erfasst.

Unzählige Helfer setzten sich auch an die Tische, um die Daten der Spender aufzunehmen. Darunter auch die Eltern von Dwayne. Für den Bergkamener Jungen hatten vor einiger Zeit bereits unzählige Bergkamener ihr Blut typisieren lassen. „Es ist doch klar, dass wir auch dabei sind“, sagen sie. „Schließlich sind solche Aktionen wichtig und retten Leben!“ Das sagen alle, die bei prächtigem Wetter lieber in der Turnhalle sitzen und kräftig mit anpacken. „Das ist für den guten Zweck, und das ist wichtiger!“

Sechs Minuten und alles war schon vorbei



Wertvolle Fracht: Die Blutspenden gehen auf den Weg zur Typisierung.

Gerade einmal sechs Minuten dauerte die Typisierung. Persönliche Daten und Krankheiten erfassen, den Bogen abliefern, fünf Milliliter Blut abnehmen, die Probe am letzten Stand abgeben: Fertig! „In etwa vier Wochen liegen die Typisierungsergebnisse vor“, erläutert Bettina Steinbauer von der DKMS. Die Suche nach einem Spender für Annika läuft derweil längst schon weltweit. Sollte ein Spender gefunden werden, geht es wie folgt weiter: Die Stammzellen werden in den meisten Fällen ambulant über das periphere (fließende) Blutssystem herausgefiltert. Das dauert vier Stunden und der Spender kann danach wieder nach Hause gehen. Nur in 20 Prozent aller Fälle kann es eine Knochenmarkentnahme über die hinteren Beckenknochen im Rahmen einer Operation geben. Auch das verläuft schmerzfrei.



Ebenfalls wichtig: Spenden, denn eine Typisierung kostet ca. 50 Euro.

„Typisierungen sind wichtig, weil damit auch anderen Betroffenen geholfen werden kann“, betont Bettina Steinbauer. Deshalb haben Annika und ihre Familie die Aktion auch angestoßen – unabhängig davon, ob hier tatsächlich der geeignete Spender gefunden wird. Wichtig sind auch die Spenden: Jede Typisierung einer Blutprobe kostet rund 50 Euro. Bis zum Nachmittag standen bereits weit mehr als 400 Spender Schlange. Viele Spender hatten sich bereits bei Aktionen in der jüngsten Vergangenheit typisieren lassen.

Jetzt hoffen alle gemeinsam mit Annika, dass bald ein Spender gefunden wird. Wer anderweitig helfen will: Die DKMS freut sich über jede Form der Unterstützung. Infos unter www.dkms.de.

„Promis“ auf der Flucht: Jugendliche legen Verkehr lahm

Man muss Facebook nicht alles anvertrauen: Fans von zwei Facebook-„Stars“ haben am Samstag, 7. März, in der Dortmunder Innenstadt teilweise den Verkehr lahmgelegt. Über eine halbe Million Fans haben zwei Schüler (17 und 18 Jahre) aus

Frankfurt nach eigenen Angaben auf Facebook. Am Samstag wollten sie in Dortmund shoppen gehen und taten dies auch auf ihrer Facebook-Seite kund.

Was dann passierte, überraschte selbst die beiden. Mehrere Jugendliche entdeckten die Zwei auf dem Westenhellweg und verfolgten sie. Die beiden jungen Stars „flüchteten“ in Richtung Silberstraße. Die immer größer werdende Schar von Fans folgte ihnen und blockierte dabei teilweise die komplette Fahrbahn. Die alarmierte Polizei bahnte sich ein Weg durch die auf über 300 Jugendliche angestiegene Menschenmasse zu den beiden „Gejagten“.

Ansprachen und Lautsprecherdurchsagen an die jugendlichen Fans waren erfolglos. Damit keine Personen zu Schaden kommen, verfrachteten die Beamten die Facebook-„Berühmtheiten“ in den Streifenwagen und fuhren der Menschenmasse davon. Die Fans verfolgten noch kurz den Streifenwagen, bevor sie sich dann in der Innenstadt wieder verteilten.

Die beiden Schüler konnten dann in aller Ruhe die Heimreise nach Frankfurt antreten.